



## Pomidorowa z bazylią i natką

★★★★★ (9)

15 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**54 kcal** / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>19.48 kcal</b> 0.97%	Białko <b>1.00 g</b> 2%	Węglowod. <b>1.74 g</b> 0.64%	Tłuszcze <b>1.72 g</b> 2.46%	Błonnik <b>0.22 g</b> 0.88%	<b>GDA</b> <b>0.97%</b>
--	-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 60g (4 łyżeczki)
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)
- Bazylia świeża - 8g (1 2/3 gałązki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do gorącego bulionu dodaj koncentrat pomidorowy i dokładnie wymieszaj. Dopraw pieprzem i solą.

**KROK 2:** Do zupy wlej śmietanę i dokładnie wymieszaj.

**KROK 3:** Posiekaj bazylię i natkę pietruszki.

**KROK 4:** Zupę przelej do talerzy, każdą porcję udekoruj bazylią i natką pietruszki.

Smacznego!

