Zupa kalafiorowa

(16)

20 minut | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (510 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
47.95 kcal	**4.30** g	**3.37** g	**1.69** g	**0.45** g	**2.4** %
2.4%	8.6%	1.25%	2.41%	1.8%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 1800g (9 szklanek)
- Mrożony bukiet jarzyn wiosenny - 450g
- Ziemniaki - 225g (3 sztuki)
- Kalafior, mrożony - 450g
- Śmietana 12% tłuszczu - 108g (6 łyżek stołowych)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do gorącego bulionu wrzuć mieszankę warzyw. Gotuj około 10 minut.

KROK 2: W międzyczasie opłucz, obierz ziemniaki i podgotuj. Jak lekko przestygną pokrój je w kostkę. Dodaj do wywaru z warzywami, gotuj około 5 minut. Dołącz różyczki kalafiora i gotuj aż zmięknie.

KROK 3: Zahartuj śmietanę odrobiną zupy i wlej do garnka. Zupę przelej na talerz.

*Podawaj doprawioną świeżo mielonym pieprzem i siekanym koperkiem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję