



## Krem z ogórków i awokado

★★★★★ (10)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**101 kcal** / 1 porcję (232 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                  |                                     |                                    |                                   |                             |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>43.45 kcal</b><br>2.17% | Białko<br><b>1.06 g</b><br>2.12% | Węglowod.<br><b>2.76 g</b><br>1.02% | Tłuszcze<br><b>4.01 g</b><br>5.73% | Błonnik<br><b>0.94 g</b><br>3.76% | <b>GDA</b><br><b>2.17 %</b> |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Ogórek szklarniowy - 180g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Por - 85.8g (1/3 sztuki)
- Awokado - 140g
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Koperek pęczek - 8g (1/2 pęczka)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Naturalny jogurt sojowy BIO - 20g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ogórka bardzo dokładnie wyszoruj. Obierz tylko tyle, aby zrobić dekorację ze skórki (cienko ją pokrój). Resztę ogórka nie obieraj i pokrój na około 2 cm kawałki. W garnku z grubym dnem rozgrzej oliwę, dodaj ogórka oraz pora pokrojonego na 1 cm krążki. Duś przez 7 minut, od czasu do czasu mieszając. Wlej połowę bulionu i gotuj przez 10 minut.

**KROK 2:** Dodaj posiekany koperek. Awokado przepołów i wyjmij pestkę. Łyżką wybierz miąższ ze skórki i dodaj go do zupy. Zmiksuj wszystko na gładki krem. Dodaj resztę wywaru, jogurt sojowy, następnie dopraw solą oraz świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

\*Przed podaniem schłódź w lodówce. Można podawać z podprażonymi pestkami dyni lub słonecznika.

Smacznego!

