



## Ogórkowa z jogurtem naturalnym

★★★★★ (10)

30 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**165 kcal** / 1 porcję (359 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>46.02 kcal</b> 2.3%	Białko <b>3.95 g</b> 7.9%	Węglowod. <b>4.42 g</b> 1.64%	Tłuszcze <b>1.31 g</b> 1.87%	Błonnik <b>0.52 g</b> 2.08%	<b>GDA</b> <b>2.3%</b>
---	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

### Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Ziemniaki - 50g (2/3 sztuki)
- Marchew - 20g
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

- KROK 1:** Ziemniaki dokładnie umyj, obierz i pokrój w kostkę. Marchew opłucz, obierz i pokrój w plasterki.
- KROK 2:** Podgrzej wywar, dodaj warzywa (oprócz ogórka) i gotuj około 15 minut.
- KROK 3:** Ogórka zetrzyj na tarce o dużych oczkach, dodaj do wywaru. Gotuj 5 minut. Dodaj koperek, całość zamieszaj.
- KROK 4:** Zupę przelej do miseczki i udekoruj jogurtem naturalnym.
- Smacznego!

