



Krem z cukinii

★★★★★ (17)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

150 kcal / 1 porcję (366 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 41.03 kcal 2.05%	Białko 2.76 g 5.52%	Węglowod. 3.14 g 1.16%	Tłuszcze 2.11 g 3.01%	Błonnik 0.79 g 3.16%	GDA 2.05 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Cukinia - 210g
- Wywar warzywno-drobiowy - 120g (½ szklanki)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cukinię dokładnie umyj, obierz i pokrój w kostkę.**KROK 2:** W garnku rozgrzej oliwę, zeszklij cebulę i dodaj czosnek. Nie smaż zbyt długo, bo czosnek nabierze gorzkiego posmaku. Dodaj cukinię, całość zalej wywarem. Gotuj aż cukinia zmięknie, ale nie będzie się rozpadała.**KROK 3:** Zmiksuj zupę na jednolity krem.**KROK 4:** Serwuj w miseczce udekorowaną natką pietruszki. Możesz również dodać jogurt, grzanki lub groszek ptysiowy (pamiętaj, że zwiększy to wartość energetyczną dania).

*Do przygotowania kremu możesz użyć wywaru warzywnego lub z kostki.

Smacznego!

