

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Krem z cukinii](#)

## Krem z cukinii

★★★★★ (17)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**150 kcal** / 1 porcję (366 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>41.03 kcal</b> 2.05%	🍗 Białko <b>2.76 g</b> 5.52%	📦 Węglowod. <b>3.14 g</b> 1.16%	👤 Tłuszcze <b>2.11 g</b> 3.01%	🌾 Błonnik <b>0.79 g</b> 3.16%	<b>GDA</b> <b>2.05 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 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!

