



## Zupa krem z awokado

★★★★★ (20)

50 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**243 kcal** / 1 porcję (397 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>61.19 kcal</b> 3.06%	Białko <b>0.80 g</b> 1.6%	Węglowod. <b>4.30 g</b> 1.59%	Tłuszcze <b>5.14 g</b> 7.34%	Błonnik <b>1.22 g</b> 4.88%	<b>GDA</b> <b>3.06 %</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Marchew - 45g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Awokado - 140g
- Ryż brązowy surowy - 16g
- Ocet jabłkowy - 6g (2 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Woda - 480g (2 szklanki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wszystkie warzywa dokładnie umy i pokrój w małe kawałki.**KROK 2:** Włóż warzywa do garnka, dodaj natkę pietruszki i czosnek i zalej wodą. Zagotuj. Dodaj ryż.**KROK 3:** Po upływie 30 minut odstaw do wystygnięcia, a następnie dodaj dojrzałe awokado i zmiksuj wszystko. Na koniec dopraw zupę do smaku według uznania.

\*Możesz posypać zupę podprażonymi wcześniej pestkami słonecznika lub pestkami dyni.

Smacznego!

