



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



### 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!

