



Krem z pomidorów z jogurtem naturalnym

★★★★★ (12)

25 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

200 kcal / 1 porcję (365 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 54.85 kcal 2.74%	Białko 3.85 g 7.7%	Węglowod. 3.70 g 1.37%	Tłuszcze 2.64 g 3.77%	Błonnik 0.30 g 1.2%	GDA 2.74%
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 180g (¼ szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (⅓ puszki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Marchew - 10g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cebula - 5g (¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj warzywa. Cebulę oraz czosnek obierz i drobno posiekaj. Marchew oskrob i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

KROK 2: Rozgrzej gamek i wlej oliwę. Podsmaż cebulę i marchewkę, około 5 minut. Dorzuć czosnek i smaż przez chwilę. Dodaj koncentrat, pomidory, bulion i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem, około 15 minut.

KROK 3: Zupę z miksuj na gładko. Dopraw pieprzem i solą o obniżonej zawartości sodu.

KROK 4: Przelej do miseczki. Udekoruj jogurtem naturalnym (możesz użyć tego o 0% zawartości tłuszczu). Dodatek świeżej bazylii idealnie podkreśli smak zupy.

*Do przygotowania zupy możesz użyć wywaru warzywnego, wołowego lub z kostki.

Smacznego!

