



Ogórkowa z jogurtem naturalnym

★★★★★ (11)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

165 kcal / 1 porcję (359 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 46.02 kcal 2.3%	Białko 3.95 g 7.9%	Węglowod. 4.42 g 1.64%	Tłuszcze 1.31 g 1.87%	Błonnik 0.52 g 2.08%	GDA 2.3%
---	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Ziemniaki - 50g (2/3 sztuki)
- Marchew - 20g
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki dokładnie umyj, obierz i pokrój w kostkę. Marchew opłucz, obierz i pokrój w plasterki.

KROK 2: Podgrzej wywar, dodaj warzywa (oprócz ogórka) i gotuj około 15 minut.

KROK 3: Ogórka zetrzyj na tarce o dużych oczkach, dodaj do wywaru. Gotuj 5 minut. Dodaj koperek, całość zamieszaj.

KROK 4: Zupę przelej do miseczki i udekoruj jogurtem naturalnym.

Smacznego!

