

ZADANIE 6

Pomysł na zdrową i szybką zupę

Zupa krem z kukurydzy i pora

Składniki:

200 g kukurydzy konserwowej

150 g pora

150 g jogurtu naturalnego

3 płaskie łyżeczki masła

pieprz i imbir

szczypiorek świeży lub suszony do posypania

bulion warzywny

Przygotowanie:

1. Pora pokrój w plasterki i podsmaż krótko na połowie zalecanej ilości masła
2. Zawartość patelni wrzuć do gotującego się bulionu
3. Gdy por zmięknie, dodaj kukurydzę i drugą część masła. Przypraw pieprzem i imbirem i gotuj kilka minut.
4. Po zdjęciu z ognia zmiksuj zupę na krem, dodaj jogurt i wstaw na 3 – 4 minuty z powrotem na ogień
5. Przed podaniem posyp szczypiorkiem.

Wartości:

784 g | 463 kcal

Białko 17 g

Węglowodany 72 g

Tłuszcz 19 g

Błonnik 15 g

Przedstawiony przepis zawiera składniki na 1 porcję.

Smacznego