

Poznaj sekrety lekkich zup

Zupy są ważnym składnikiem zdrowego menu. Korzystając z naszych rad sprawisz, że będą nie tylko smaczne, ale i lekkie.

Pomiń sól

Zamiast soli można dodać więcej ziół lub mieszanki przypraw bez soli. Gdy przepis wymaga użycia kostki bulionowej, warto sięgnąć po kostki o obniżonej zawartości soli.

Chude zagęszczacze

Dbanie o linię nie oznacza, że należy wykreślić z jadłospisu zupy zmiksowane na krem. Rozgnieć ugotowane ziemniaki bez skórki z chudym mlekiem lub śmietaną. Dodaj do ciepłej zupy, żeby ją zagęścić. Mocno podgrzej, nie doprowadzając do wrzenia. Zupy w stylu teksańskim i meksykańskim oraz dania typu chili najlepiej zagęszczać rozgniecioną, gotowaną fasolą.

Ogranicz wołowinę

Zupę można ugotować bez wołowiny i dodać więcej warzyw lub makaronu. Buliony i wywary można też przygotować na mięsie kurczaka lub indyka. Są równie dobre.