

Zupa – krem z marchewki

Łatwy przepis na szybką zupę marchewkową sprawdzi się zawsze kiedy brakuje ci pomysłu na obiad.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

4 szklanki wywaru drobiowego
4 duże marchewki, pokrojone na kawałki
100 ml śmietany kremówki
1 łyżeczka cukru

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wlać wywar do rondla, włożyć marchewkę. Gotować bez przykrycia 15 minut, aż marchewka zmięknie. Odstawić na 10 minut do ostygnięcia.
- 2) Zmiksować zupę. Dodać śmietanę i cukier. Mocno podgrzać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 122 kcal, 9 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 33 mg cholesterolu, 773 mg sodu, 8 g węglowodanów, 2 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock