

# 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*