# Zupa z białej fasoli

Warzywa strączkowe skutecznie przeciwdziałają starzeniu się organizmu, ponieważ zawierają białko i błonnik, który zapewnia sprawne działanie układu pokarmowego i serca.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Łatwe

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

20 minut

**LICZBA PORCJI:**

2

---

**SKŁADNIKI:**

2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża cebula
3 ząbki czosnku
1 puszka (400 g) fasoli cannellini, opłukanej i osączonej
2 duże gałązki świeżego rozmarynu
1/2 szklanki (125 ml) wywaru o niskiej zawartości soli, mleka lub wody
tarty ser parmezan lub cheddar, do podania
świeżo zmielony czarny pieprz

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać oliwę w średnim rondlu. Wrzucić cebulę i czosnek.

Smażyć na małym ogniu około 10 minut, aż cebula zmięknie.

2) Starannie zmiksować podsmażone warzywa z połową fasoli. Przełożyć do rondla.

3) Dodać pozostałą fasolę, rozmaryn, wywar i mleko lub wodę. Gotować jeszcze 5 minut na małym ogniu,
żeby zupa nabrała aromatu rozmarynu. W razie potrzeby rozrzedzić ją wodą.

4) Nalać zupę do miseczek, posypać szczyptą parmezanu lub sera cheddar i pieprzu.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 1181 kJ, 282 kcal, 9 g białka, 19 g tłuszczu (3 g NKT), 18 g weglowodanów (6 g cukru), 10 g błonnika, 335 mg soli

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*