

Zupa ze świeżych owoców

Odświeżająca zupa, która wspaniale smakuje w upalne letnie dni. Jest doskonała również zimą, ponieważ zawiera mnóstwo witamin poprawiających odporność. Z połączenia różnych pysznych owoców i warzyw przygotujemy wartościowy, pożywny posiłek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 ml soku ananasowego

500 ml soku pomarańczowego

1/2 ogórka, pokrojonego w kostkę

1/4 czerwonej cebuli, drobno posiekanej

1 mała czerwona papryka, posiekana

1/2 świeżej papryczki chili, posiekanej

sok z 1 limonki

1/2 łyżeczki drobnego cukru

1 duże mango

10 owoców miechunki

1 twarda gruszka

2 marakuje

1 łyżka świeżej mięty, posiekanej

2 łyżeczki świeżej kolendry, posiekanej

listki świeżej mięty, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużej misce sok ananasowy i pomarańczowy. Dodać ogórek, cebulę, paprykę, papryczkę chili, sok z limonki oraz cukier i starannie wymieszać. Przykryć i wstawić do lodówki na godzinę, żeby smaki się połączyły i były bardziej intensywne.

2) Obrać mango, usunąć pestkę, pokroić miąższ w kostkę i dodać do zupy. Zdjąć szeleszczącą otoczkę z owoców miechunki, a owoce przekroić na ćwiartki. Pokroić gruszkę w kostkę i dodać do zupy wraz z miechunką. Przekroić na pół obie markuje, wyjąć miąższ łyżeczką i dodać do zupy razem z posiekaną miętą i kolendrą.

3) Nalać zupę do miseczek, udekorować listkami mięty i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 150 kcal, 2 g białka, 0,5 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 37 g węglowodanów (w tym 36 g cukrów), 2,5 g błonnika