



Ogórkowa ze śmietaną

★★★★★ (5)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

174 kcal / 1 porcję (352 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

49.48 kcal

2.47%



Białko

3.86 g

7.72%



Węglowod.

4.26 g

1.58%



Tłuszcze

1.80 g

2.57%



Błonnik

0.53 g

2.12%

GDA

2.47%



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Ziemniaki - 50g (2/3 sztuki)
- Marchew - 20g
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki dokładnie umyj, obierz i pokrój w kostkę. Marchew opłucz, obierz i pokrój w plasterki.

KROK 2: Podgrzej wywar, dodaj warzywa (oprócz ogórka) i gotuj około 15 minut.

KROK 3: Ogórka zetrzyj na tarce o dużych oczkach, dodaj do wywaru. Gotuj 5 minut

KROK 4: Do kubeczka wlej trochę zupy, rozprowadź w niej śmietanę po czym wlej do garnka. Zamieszaj.

KROK 5: Zupę przelej na talerz. Posyp koperkiem.

*Do przygotowania zupy możesz użyć również wywaru warzywnego.

Smacznego!

