



Krem z pomidorów z mozzarellą "light" i bazylią

★★★★★ (9)

35 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

128 kcal / 1 porcję (319 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 40.08 kcal 2%	Białko 1.92 g 3.84%	Węglowod. 4.06 g 1.5%	Tłuszcze 2.50 g 3.57%	Błonnik 0.75 g 3%	GDA 2%
----------------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------	------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Marchew - 100g
- Cebula - 50g (⅓ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Pomidory w puszcze - 192g (½ puszki)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 0.5g (½ szczypty)
- Mozzarella "light" - 30g (2 plasterki)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj warzywa. Cebulę oraz czosnek obierz i drobno posiekaj. Marchew oskrob i pokrój w plasterki.

KROK 2: Rozgrzej garnek i wlej oliwę. Podsmaż cebulę i marchewkę, około 5 minut. Dorzuć czosnek i smaż przez chwilę. Dodaj pomidory, rozłóż w palcach bazylię suszoną. Wlej bulion i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem, około 15-20 minut.

KROK 3: Zupę z miksuj na gładko (jeśli będzie za gęsta możesz dolać odrobinę wywaru lub przegotowanej wody). Dopraw pieprzem i solą o obniżonej zawartości sodu.

KROK 4: Przelej do miseczki i do gorącej dodaj pokrojoną mozzarellę. Udekoruj listkami świeżej bazylii.

*Zupę możesz przygotować w większej ilości i zawekować, aby później uzyskać szybki i smaczny obiad.

Smacznego!

