



## Krem marchewkowo-imbrowy

★★★★★ (47)

40 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**194 kcal** / 1 porcję (453 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>42.81 kcal</b> 2.14%	Białko <b>1.07 g</b> 2.14%	Węglowod. <b>4.80 g</b> 1.78%	Tłuszcze <b>3.09 g</b> 4.41%	Błonnik <b>1.67 g</b> 6.68%	<b>GDA</b> <b>2.14 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Marchew - 250g
- Pietruszka, korzeń - 80g
- Imbir korzeń - 10g
- Wywar warzywny - 360g (1 ½ szklanki)
- Śmietana 12% tłuszczu - 54g (3 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kiełki słonecznika - 30g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Masło rozpuść w rondelku, dodaj posiekaną cebulkę i zeszklij. Dorzuć pokrojoną marchew i pietruszkę. Podduś na wolnym ogniu przez około 10-15 minut, aż warzywa będą miękkie.

**KROK 2:** Imbir zetrzyj na drobnej tarce i odmierz łyżkę, dorzuć do rondelka. Dolej bulion i duś zupę około 25 minut.

**KROK 3:** Ugotowaną zupę z miksuj na krem, dopraw solą i mielonym pieprzem, dolej śmietankę (lub jogurt naturalny) delikatnie zamieszaj.

**KROK 4:** Przelej do miseczki i udekoruj kiełkami słonecznika.

\*Podawaj gorącą.

Smacznego!

