

Rozgrzewający krem z marchwi z mleczkiem kokosowym i imbirem

★★★★★☆(14)

30 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

121 kcal / 1 porcję (273 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
44.21 kcal	**0.89** g	**4.43** g	**3.42** g	**1.19** g	**2.21** %
2.21%	1.78%	1.64%	4.89%	4.76%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Marchew - 300g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Sok pomarańczowy - 100g
- Mleczko kokosowe - 100g (10 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj wywar warzywny z włoszczyzny z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu.

KROK 2: Cebulę, marchewkę i imbir obierz, a następnie cebulę pokrój w kostkę, a pozostałe składniki w cienkie plasterki.

KROK 3: Do garnka, na roztopione masło, wrzuć wyżej wymienione składniki i smaż przez ok. 5 minut.

KROK 4: Dodaj wcześniej przygotowany wywar i gotuj wszystko przez ok. 15 minut. Następnie dolej sok z pomarańczy oraz mleczko kokosowe.

KROK 5: Zupę zmiksuj przy użyciu blendera na gładką masę i dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

*Krem podawaj udekorowany szczypiorkiem z kleksem mleczka kokosowego.

*Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję