



## Krem z cukinii z bazylią i pietruszką

★★★★★ (10)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**170 kcal** / 1 porcję (328 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>51.82 kcal</b> 2.59%	Białko <b>1.95 g</b> 3.9%	Węglowod. <b>2.95 g</b> 1.09%	Tłuszcze <b>4.20 g</b> 6%	Błonnik <b>0.72 g</b> 2.88%	<b>GDA</b> <b>2.59%</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Cukinia - 300g
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Śmietanka kremowa 30% - 40g (4 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki pęczek - 9g (1/2 pęczka)
- Bazylia świeża - 6g (1 1/4 gałązki)
- Pieprz biały - 1g (2 szczypty)
- Jogurt typu greckiego - 40g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cukinię umyj i pokrój w kostkę.**KROK 2:** Pestki dyni krótko podpraż na suchej patelni.**KROK 3:** Pogrzej bulion, dodaj cukinię i gotuj około 10 minut. Po tym czasie warzywo odsącz, a bulion przelej do innego garnka. Cukinię zmiksuj z posiekaną natką i bazylią, z powrotem dodaj do wywaru. Dołącz śmietankę, dopraw pieprzem i całość zamieszaj.**KROK 4:** Zupę rozlej na talerze, podawaj udekorowaną łyżką greckiego jogurtu, posypaną prażonymi pestkami dyni.

Smacznego!

