

Ogórkowa z jogurtem naturalnym

★★★★★☆ (9)

30 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

165 kcal / 1 porcję (359 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
46.02 kcal	**3.95** g	**4.42** g	**1.31** g	**0.52** g	**2.3** %
2.3%	7.9%	1.64%	1.87%	2.08%	

Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Ziemniaki - 50g (⅔ sztuki)
- Marchew - 20g
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (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. Dodaj koperek, całość zamieszaj.

KROK 4: Zupę przelej do miseczki i udekoruj jogurtem naturalnym.

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