

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Krem z dyni](#)

## Krem z dyni

★★★★★ (28)

🕒 50 minut

🍴 4 osób

👤 średni

## Wartości odżywcze

**269 kcal** / 1 porcję (504 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>53.36 kcal</b> 2.67%	🥩 Białko <b>3.08 g</b> 6.16%	🍞 Węglowod. <b>5.92 g</b> 2.19%	🍷 Tłuszcze <b>2.69 g</b> 3.84%	🌾 Błonnik <b>2.08 g</b> 8.32%	<b>GDA</b> <b>2.67 %</b>
---	---------------------------------------	--	---	--	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## 👤 Składniki

- Dynia - 1000g
- Marchew - 100g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Wywar warzywno-drobiowy - 600g (3 szklanki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Por obrany - 45g
- Seler korzeniowy - 100g

## 👤 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Warzywa opłucz pod bieżącą wodą. Dynię obierz, usuń pestki, pokrój na kawałki. Marchew, cebulę i czosnek obierz i posiekaj na mniejsze części.

**KROK 2:** Wszystkie składniki przełóż do garnka z grubym dnem, dodaj oliwę z oliwek i podsmaż, mieszając, przez około 3 minuty. Warzywa zalej bulionem i gotuj pod przykryciem około 30 minut.

**KROK 3:** W tym czasie podpraż pestki dyni na suchej patelni. Krótko, aby się nie przypaliły.

**KROK 4:** Gdy warzywa zmiękną rozdrobnij je blenderem, aż zupa nabierze konsystencji kremu.

**KROK 5:** Przypraw solą i pieprzem do smaku. Przelej na talerz, udekoruj podprażonymi pestkami dyni.

*\*Do przygotowania zupy możesz użyć również wywaru warzywnego.*

*\*\*Dynia to warzywo, które na polskich stołach, a tym samym w potrawach króluje od połowy września do końca stycznia. Warto włączyć je do swojego menu z uwagi na wysoką zawartość B-karotenu, wapnia, potasu, fosforu i witamin z grupy B (B1, B2 i B6). Krem z dyni to idealna potrawa wspomagająca odchudzanie, jak również danie polecane osobom z nadciśnieniem, gdyż dynia naturalnie nie zawiera sodu.*

*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

