



Zupa krem z awokado

★★★★★ (19)

50 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

243 kcal / 1 porcję (397 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 61.19 kcal 3.06%	Białko 0.80 g 1.6%	Węglowod. 4.30 g 1.59%	Tłuszcze 5.14 g 7.34%	Błonnik 1.22 g 4.88%	GDA 3.06 %
--------------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Marchew - 45g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Awokado - 140g
- Ryż brązowy surowy - 16g
- Ocet jabłkowy - 6g (2 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Woda - 480g (2 szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie warzywa dokładnie umyj i pokrój w małe kawałki.

KROK 2: Włóż warzywa do garnka, dodaj natkę pietruszki i czosnek i zalej wodą. Zagotuj. Dodaj ryż.

KROK 3: Po upływie 30 minut odstaw do wystygnięcia, a następnie dodaj dojrzałe awokado i zmiksuj wszystko. Na koniec dopraw zupeł do smaku według uznania.

**Możesz posypać zupeł podprażonymi wcześniej pestkami słonecznika lub pestkami dyni.*

Smacznego!

