



## Krem z pomidorów z jogurtem naturalnym

★★★★★ (12)

25 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**200 kcal** / 1 porcję (365 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>54.85 kcal</b> 2.74%	Białko <b>3.85 g</b> 7.7%	Węglowod. <b>3.70 g</b> 1.37%	Tłuszcze <b>2.64 g</b> 3.77%	Błonnik <b>0.30 g</b> 1.2%	<b>GDA</b> <b>2.74%</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 180g (¼ szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (⅓ puszki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Marchew - 10g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cebula - 5g (¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Umyj warzywa. Cebulę oraz czosnek obierz i drobno posiekaj. Marchew oskrob i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

**KROK 2:** Rozgrzej gamek i wlej oliwę. Podsmaż cebulę i marchewkę, około 5 minut. Dorzuć czosnek i smaż przez chwilę. Dodaj koncentrat, pomidory, bulion i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem, około 15 minut.

**KROK 3:** Zupę z miksuj na gładko. Dopraw pieprzem i solą o obniżonej zawartości sodu.

**KROK 4:** Przelej do miseczki. Udekoruj jogurtem naturalnym (możesz użyć tego o 0% zawartości tłuszczu). Dodatek świeżej bazylii idealnie podkreśli smak zupy.

\*Do przygotowania zupy możesz użyć wywaru warzywnego, wołowego lub z kostki.

Smacznego!

