



Zupa krem z awokado

★★★★★ (20)

🕒 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 zupę do smaku według uznania.

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

Smacznego!

