



## Zupa krem z zielonych szparagów i cukinii

★★★★★ (18)



30 minut



2 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

206 kcal / 1 porcję (552 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

37.29 kcal

1.86%



Białko

1.53 g

3.06%



Węglowod.

4.53 g

1.68%



Tłuszcze

2.19 g

3.13%



Błonnik

1.22 g

4.88%

GDA

1.86 %



## Składniki

- Cebula - 60g (⅓ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Szparagi - 570g (1 ½ garści)
- Cukinia - 125g
- Ziemniaki - 75g (sztuśka)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 20g
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę i czosnek posiekaj; szparagi dokładnie umyj, a następnie odetnij twarde końcówki i pokrój je na kawałki. Cukinię obierz i pokrój w talarki.

**KROK 2:** Na dnie garnka rozgrzej olej rzepakowy, dodaj pokrojone warzywa i mieszając smaż przez 6 - 7 minut. Następnie dodaj ziemniaki, smaż jeszcze 6 minut i zblenduj stopniowo wlewając gorący bulion z włoszczyzny.

**KROK 3:** Dopraw do smaku solą i pieprzem, podawaj z posiekanymi migdałami.

Smacznego!

