



Ogórkowa z jogurtem naturalnym

★★★★★ (11)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

165 kcal / 1 porcję (359 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

46.02 kcal

2.3%



Białko

3.95 g

7.9%



Węglowod.

4.42 g

1.64%



Tłuszcze

1.31 g

1.87%



Błonnik

0.52 g

2.08%

GDA

2.3%



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Ziemniaki - 50g (2/3 sztuki)
- Marchew - 20g
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki dokładnie umyj, obierz i pokrój w kostkę. Marchew opłucz, obierz i pokrój w plasterki.

KROK 2: Podgrzej wywar, dodaj warzywa (oprócz ogórka) i gotuj około 15 minut.

KROK 3: Ogórka zetrzyj na tarce o dużych oczkach, dodaj do wywaru. Gotuj 5 minut. Dodaj koperek, całość zamieszaj.

KROK 4: Zupę przelej do miseczki i udekoruj jogurtem naturalnym.

Smacznego!

