



Sezonowa zupa z botwinki

Botwinka ma mało kalorii
i zawiera dużo żelaza.

SKŁADNIKI (2 porcje):

- bulion warzywny (domowy) - 1 l
- botwinka wraz z buraczkami - 500 g
- koperek (świeży) - 40 g
- szczypiorek (świeży) - 20 g
- ogórek - 80 g
- jogurt naturalny - 80 g
- jaja kurze - 120 g
- masło - 10 g
- sok z cytryny (świeży) - 20 ml
- sól himalajska - 1 g
- pieprz czarny (mielony) - 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Botwinkę dokładnie umyć, liście posiekać, buraczki obrać i drobno pokroić lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach.
2. Wrzucić na gotujący się bulion i gotować na wolnym ogniu do miękkości.
3. Jogurt naturalny połączyć z 3 łyżkami wywaru i wlać do zupy. Zagotować, co chwilę mieszając, dodać masło.
4. Doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
5. Podawać z posiekanym koperkiem i szczypiorkiem oraz z jajami ugotowanymi na twardo i świeżym ogórkiem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



250
KCAL



12 g
TŁUSZCZU



10 g
WĘGLOWODANÓW



16 g
BIAŁKA

