

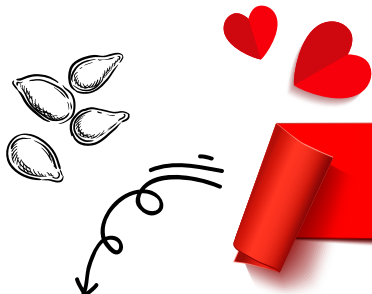
AMLOZEK

Amlodypina

dobrze się kojarzy

Pierwsza polska amlodypina

poleca
Zdrowe Przepisy
dla Serca



Zupa krem z dyni

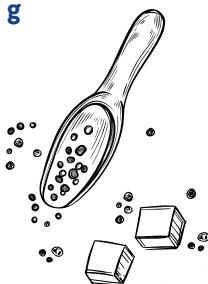


*Cenny jest nie tylko miąższ,
lecz także pestki
i olej z dyni.*



SKŁADNIKI (2 porcje):

- dynia (świeża) - 400 g
- kostka rosołowa warzywna - 10 g
- czosnek (świeży) - 10 g
- oliwa z oliwek - 10 g
- dynia (pestki) - 30 g
- tymianek (suszony) - 5 g
- tymianek (świeży) - 1 g
- mleko kokosowe - 20 g
- sól himalajska - 1 g
- pieprz czarny (mielony) - 1 g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W garnku podsmaż czosnek na oliwie z oliwek.
2. W tym samym garnku ugotuj bulion z warzywnej kostki rosołowej.
3. Dodaj do garnka pokrojoną w kostkę dynię, dopraw suszonym tymiankiem, solą i pieprzem.
4. Gotuj przez 10 minut.
5. Zmiksuj zupę blenderem na gładki krem.
6. Nalej do miseczki, dodaj na wierzch mleko kokosowe. Posyp pestkami dyni i udekoruj świeżym tymiankiem i zmielonym pieprzem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



134
KCAL



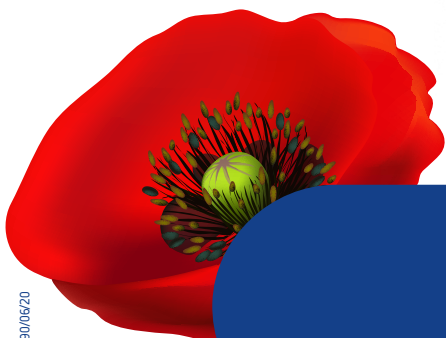
14 g
TŁUSZCZU



8 g
WĘGLOWODANÓW



4 g
BIAŁKA



ADAMED
Dla Rodziny

