

ZUPA Z SOCZEWICY



BEZ ZBÓŻ



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



20 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

3 łyżki soczewicy czerwonej	30g
woda	200ml
1/2 szt. cebuli	50g
1 ząbek czosnku	5g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
0,3 opak. mleczka kokosowego, Freshona	60ml
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
1/2 łyżeczki natki pietruszki	3g
suszony imbir, kurkuma, papryka słodka	

280 kcal B: 9,7g W: 24g T: 16,9g

2,21 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

4 łyżki soczewicy czerwonej	40g
woda	260ml
1/2 szt. cebuli	50g
1 ząbek czosnku	5g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
0,3 opak. mleczka kokosowego, Freshona	60ml
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
1/2 łyżeczki natki pietruszki	3g
suszony imbir, kurkuma, papryka słodka	

314 kcal B: 12,2g W: 29,7g T: 17,2g

2,31 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

5 łyżek soczewicy czerwonej	50g
woda	320ml
1/2 szt. cebuli	50g
1 ząbek czosnku	5g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
0,3 opak. mleczka kokosowego, Freshona	60ml
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
1/2 łyżeczki natki pietruszki	3g
suszony imbir, kurkuma, papryka słodka	

350 kcal B: 14,8g W: 35,5g T: 17,5g

2,41 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmażyć na złoty kolor.
2. Soczewicę przepłukać. Następnie zalać wodą i zagotować. Dodać przyprawę, sok z cytryny i podsmażoną cebulę z czosnkiem. Gotować aż soczewica będzie miękka i wchłonęła wodę. Na koniec dodać mleczko kokosowe i wymieszać. Posypać posiekaną natką pietruszki.