

## ZUPA Z KARCZOCHÓW NA WĄTROBĘ

1 porcja = 74 kcal, b = 3 g, t = 1 g, w = 14 g, bł. = 2 g

### **Do wykonania zupy będzie Ci potrzebna:**

(4 porcje)

- 4 karczochy
- 1 jabłko
- 1 marchewka
- 1,5 litra wody
- pieprz
- kurkuma
- sok z 1 cytryny
- 4 łyżki jogurtu naturalnego

### **Przygotowanie jest bajecznie proste:**

- warzywa oraz owoce obierz i pokrój w kostkę
- do garnka wlej wodę i dodaj warzywa oraz owoce
- całość gotuj, aż warzywa zmiękną
- zupę dopraw przyprawami, dodaj sok z cytryny i zblenduj
- przed podaniem dodaj do zupy jogurtu

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: [barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl](mailto:barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl) Zajrzyj:

<http://www.mapazdrowia.pl/>