



mapa zdrowia

ZUPA CEBULOWA

1 porcja = 103 kcal, b = 3 g, t = 3 g, w = 13 g, bł. = 4 g

Do wykonania zupy będzie Ci potrzebna:

(3 porcje)

- 3 duże cebule
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- 1,5 l wody
- sól morska
- pieprz naturalny
- kurkuma
- opcjonalnie białe wytrawne wino

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- cebule pokrój w plastry i zeszklij na maśle
- cebule zalej wodą i dodaj mąkę
- zupę gotuj 20 minut
- dopraw do smaku przyprawami
- zupę możesz zmiksować
- opcjonalnie do zupy dodaj trochę wina



mapa zdrowia