

OBIAD: KREM Z WARZYW Z DODATKIEM KASZY JĘCZMIENNEJ



Składniki:

- 4 łyżki Resource Instant Protein
- 1/4 piersi z kurczaka (50 g)
- 1 marchew (50 g)
- 1 korzeń pietruszki (60 g)
- 1 ziemniak (90 g)
- 1 łyżka kaszy jęczmiennej (20 g)
- koperek (6 g)
- 6 łyżek mleka (60 g)
- 1 łyżeczka oleju (5 g)

Sposób przyrządzenia:

1. Na piersi z kurczaka należy ugotować wywar.
2. Do wywaru dodaj wcześniej umyte, obrane i ugotowane warzywa.
3. Oplucz kaszę, po czym ją zagotuj.
4. Do wywaru i warzyw dodaj przetartą ugotowaną kaszę.
5. Na koniec dodaj 6 łyżek mleka, sól, łyżeczkę oleju rzepakowego oraz koperek.
6. Zmiksuj wszystko razem łącznie z mięsem.
7. Do tak przygotowanej zupy dodaj 4 łyżki Resource Instant Protein.

wartości odżywcze na porcję

z dodatkiem
resource[®]
instant protein

bez dodatku
resource[®]
instant protein



1 porcja



45 minut



łatwe do
przygotowania

wartość energetyczna

411 kcal

337 kcal

białko

35,9 g

17,9 g

tłuszcz

8,0 g

7,8 g

w tym nienasycone

1,5 g

1,3 g

węglowodany

45,2 g

45,1 g

w tym cukry

7,5 g

7,4 g

błonnik

7,3 g

7,3 g

sól

0,85 g

0,83 g