



serce **na nowo**

**Botwinka ma mało kalorii i zawiera dużo żelaza.
Najlepiej smakuje właśnie teraz, w sezonie wiosennym.**

Sezonowa zupa z botwinki

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- bulion warzywny (domowy) – 1 l
- botwinka wraz z buraczkami – 500 g
- koperek (świeży) – 40 g
- szczypiorek (świeży) – 20 g
- ogórek – 80 g
- jogurt naturalny – 80 g
- jaja kurze – 120 g
- masło – 10 g
- sok z cytryny (świeży) – 20 ml
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Botwinę dokładnie umyć, liście posiekać, buraczki obrać i drobno pokroić lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach.
2. Wrzucić na gotujący się bulion i gotować na wolnym ogniu do miękkości.
3. Jogurt naturalny połączyć z 3 łyżkami wywaru i wlać do zupy. Zagotować, co chwilę mieszając, dodać masło.
4. Na koniec doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
5. Podawać z posiekanym koperkiem i szczypiorkiem oraz z jajami ugotowanymi na twardo i świeżym ogórkiem.



Wartość odżywcza 1 porcji: 250 kcal, 12 g tłuszczu, 10 g węglowodanów, 16 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw – Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździcka.