



serce **na nowo**

**Cenny jest nie tylko miąższ, lecz także pestki i olej z dyni.
Niech dynia zagości w codziennym menu i to nie tylko w sezonie!**



Zupa krem z dyni

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- dynia (świeża) – 400 g
- kostka rosółowa warzywna – 10 g
- czosnek (świeży) – 10 g
- oliwa z oliwek – 10 g
- dynia (pestki) – 30 g
- tymianek (suszony) – 5 g
- tymianek (świeży) – 1 g
- mleko kokosowe – 20 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W garnku podsmaż czosnek na oliwie z oliwek.
2. W tym samym garnku ugotuj bulion z warzywnej kostki rosółowej.
3. Dodaj do garnka pokrojoną w kostkę dynię, dopraw suszonym tymiankiem, solą i pieprzem.
4. Gotuj przez 10 minut.
5. Zmiksuj zupę blenderem na gładki krem.
6. Nalej do miseczek, dodaj na wierzch mleko kokosowe. Posyp pestkami dyni i udekoruj świeżym tymiankiem i zmielonym pieprzem.



Wartość odżywcza 1 porcji*: 134 kcal, 14 g tłuszczu, 8 g węglowodanów, 4 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 Gałdzińska.