

Hráškový krém

připravila Mgr. Štěpánka Kutišová, výživová poradkyně NATURHOUSE v Jindřichově Hradci

Ingredience na 2 porce:

350 g mraženého hrášku
polévková lžíce olivového oleje
cibule
stroužek česneku
450 ml kuřecího vývaru
sůl
pepř

Postup:

V rendlíku na oleji lehce osmahněte cibuli po dobu 3 minut, poté přidejte česnek a smažte další minutu. Poté přidejte kuřecí vývar a vše přiveďte k varu. Přidejte hrášek a nechte 2 minuty povařit. Poté hrášek rozmačkejte nebo rozmixujte, osolte a opepřete.

Výživové hodnoty na 1 porci: 298 Kcal

Bílkoviny: 20 %

Sacharidy: 65 %

Tuky: 15 %