

Rychlá zdravá polévka



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 1

66 kalorií , 4 g cukrů , 2 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/rychla-zdrava-polevka>

Příprava

Dáme si vařit vodu do rychlovarné konvice a mezitím si nakrájíme na kousky zelí, mrkev, brokolici a tofu a vše si dáme, spolu s vločkami, do misky/talíře/hrnku na polévku. Kostku bujónu si rozmícháme v hrnečku v troše horké vody, vzniklým vývarem zalijeme obsah misky a dolijeme horkou vodou z konvice. Promícháme a můžeme konzumovat:)

Ingredience

- kostka drůbežího bujónu bez glutamátu
- 1 mrkev
- kousek brokolice
- list čínského zelí
- 40 g Tofu
- 20 g ovesných vloček

▣ Tip k receptu

Jsem odpůrcem instantních polévek, pro množství chemikálií a i proto, že mi moc nechutnají. Tato polévka je jejich dobrou alternativou, stihnete ji za pár minut a obsahuje spoustu vitamínů (které tím, že zeleninu jen zalijete horkou vodou v hojném množství zachováte) ale i bílkovin z tofu a sacharidů a vlákniny z vloček.

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Polévka

