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:)

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.

Ingredience

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

Kategorie

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