

SUPA CREMA DE LEGUME

🍴 Număr porții: 1

Ingrediente

- Morcovi - 30 Grame
- Pastarnac - 20 Grame
- Telina - 20 Grame
- Ceapa - 30 Grame
- Cartofi albi - 60 Grame
- Ardei gras - 15 Grame
- Varza - 25 Grame
- Rosii decojite 365 - 15 Grame
- Pasta de tomate - 5 Grame
- Mazare verde - 10 Grame
- Fasole pastai galbena - 20 Grame
- Sare de masa - 4 Grame
- Vegeta natur legume - 5 Grame
- Leustean - 1 Gram
- Patrunjel verde - 1 Gram
- Ulei floarea soarelui - 10 Mililitri
- Smantana 20% - 50 Grame

Instrucțiuni

SUPA CREMA DE LEGUME

360 grame (apă, cartofi, smantana, morcovi, ceapa, varza, patrunjel, pastarnac, telina, fasole pastai, ardei gras, rosii decojite, mazare,ulei, pasta de tomate, vegeta, sare, leustean verde, patrunjel verde)

ALERGENI: lapte, țelină

ADITIVI:

Macronutrienți Rețetă

| | |
|---------------------|-----------------------|
| Calorii | 1338 kJ / 319.73 kCal |
| Grăsimi | 20.37 g |
| din care | |
| Saturate | 0.95 g |
| Ne-Saturate | 8.76 g |
| Carbohidrați | 29.19 g |
| din care | |
| Zaharuri | 7.65 g |
| Fibre | 5.85 g |
| Proteine | 5.54 g |
| Sare | 6795.06 mg |

Macronutrienți pentru 1 Porție

| | |
|---------------------|-----------------------|
| Calorii | 1338 kJ / 319.73 kCal |
| Grăsimi | 20.37 g |
| din care | |
| Saturate | 0.95 g |
| Ne-Saturate | 8.76 g |
| Carbohidrați | 29.19 g |
| din care | |
| Zaharuri | 7.65 g |
| Fibre | 5.85 g |
| Proteine | 5.54 g |
| Sare | 6795.06 mg |