
Zupa szczawiowa 1

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 4398 razy.

30 dag szczawiu (świeżego lub ze sło

ika)

mała marchewka,

mała pietruszka,

2 ziemniaki,

1/3 szklanki mleka o 0,5% zawartości

tłuszczu,

płaska łyżeczka mąki,

jajo

Obrane jarzyny pokroić w plasterki, ziemniaki w dużą kostkę, zalać trzema szklankami wody i gotować .

Gdy będą miękkie, dodać szczaw, rozrobioną w mleku mąkę i gotować jeszcze około 15 minut. Podawać z połówką ugotowanego na twardo jaja.

Danie dla cukrzyka, przygotowane na dwie osoby.

wartości odżywcze: 59 g węglowodanów, 15 g białka, 8 g tłuszczu; wartość energetyczna - 370 kcal.

"Poradnik domowy"