

Krem szpinakowo-pomidorowy (4 porcje)

- 1 l bulionu warzywnego
- 400 g szpinaku
- 400 g pomidorów pelati
- 50 g masła
- 50 ml oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- świeża bazylia

Przyprawy:
(sól, pieprz, cukier)

Sposób przygotowania:

Krem szpinakowy: na oliwie przesmażamy czosnek pocięty w plasterki, dodajemy szpinak i podsmażamy, delikatnie dodajemy wywar warzywny tyle aby krem był dość gęsty, doprawiamy do smaku i blenderujemy.

Krem pomidorowy: pomidory pelati gotujemy z posiekaną bazylią i resztą bulionu tak żeby zmniejszyć objętość o 1/3, doprawiamy do smaku i blenderujemy, następnie dodajemy odrobinę masła, mieszamy i jeszcze chwilę gotujemy do jego rozpuszczenia.

Do naczynia, w którym będzie podany krem nalewamy go jednocześnie z obu naczyń.

Wartości odżywcze kremu szpinakowo-pomidorowego - 1 porcja:

Składnik	Ilość	%DV
Kalorie	80 kcal	4
Białko	3 g	6
Tłuszcze	5 g	8
Tłuszcze nasycone	1,5 g	7
Tłuszcze jednonienasycone	2,6 g	-
Tłuszcze wielonienasycone	0,6 g	-
Kwasy tłuszczowe omega-3	0,1 g ALA	1
Kwasy tłuszczowe omega-6	0,4 g	-
Cholesterol	3 mg	1
Luteina i zeaksantyna	4 mg	33
Selen	1,2 µg	2
Witamina D ₃	0 IU	0
Witamina C	30 mg	33
Witamina E	1,7 mg	17

*%DV - % realizacji dziennej normy zapotrzebowania organizmu na dany składnik