



Supa crema de praz cu broccoli si fasole alba

Ingrediente

- 1 l Apa plata
- 4 Praz
- 400 g Broccoli proaspat
- 200 g Fasole rosie
- 15 g MAGGI Cub Legume
- 0.5 lingurita Usturoi praf
- 300 g crutoane
- 0.33 lingurita Piper negru

Instructiuni

1. Gatim supa de baza astfel: fierbem la foc mediu 1l apa in care faramitam 2 cuburi de MAGGI Cub Legume.
2. Se adauga praz si broccoli, se acopera si se lasa la gatit 15-20 minute, pana cand legumele s-au fiert.
3. Se adauga fasolea, piper si usturoi granulat.
4. Compozitia se pune intr-un blender si se mixeaza pana devine o pasta.
5. Se adauga crutoane si se serveste fierbinte.

Nutritie

Carbohidrați	42.12 g
Energie	226.52 kcal
grăsimi	2.18 g
Proteină	10.98 g

42 Min

6 Portii