



A tartós fogyás  
sikerélménye!

## Currys-Zöldségleves paprikakockával

2 személyre - 15 perc

### Hozzávalók:

60 g Premium zöldségkrémleves  
500 ml sovány tej  
1 db paprika  
1 EK olívaolaj  
1 EK currypor  
Egy kevés só, bors

Vágd kockára a paprikát és süsd olajban 3 percig. Azután önts hozzá 300 ml sovány tejet. A maradék tejet keverd el a levesporral és a curryvel. Ezt a keveréket öntsd egy leveses fazékba, és jól keverd össze. Forrald fel a levest, ízesítsd sóval és borssal és fogyaszd élvezettel.

### Hasznos információk:

A currypor egy fűszerkeverék. A fő alkotórésze a sárga kurkuma, amely gyulladáscsökkentő és rákmegelőző hatással bír, és elősegíti az emésztést. A „Madras“ curryfajták többnyire csípősek, az „indiai“ vagy az „angol curry“ lágyabb ízű.

Mennyiség	Egység	Termék	Energia	Zsír	Fehérje	Energia100g-ban	Zsír 100g-ban	Fehérje 100g-ban
60	g	Premium zöldségleves	242,4	9,6	16,2	404	16	27
500	ml	Sovány tej (1%)	205	5	17	41	1	3,4
80	g	Paprika	15,2	0,24	0,88	19	0,3	1,1
12	g	Olívaolaj	105,72	11,952	0	881	99,6	0
10	g	Currypor	31,9	0,89	0,99	319	8,9	9,9
			600,22	27,682	35,07			
		<b>Értékek adagonként</b>	<b>300 kcal</b>	<b>14 g</b>	<b>18 g</b>			