



Rozmaringos szárnyasleves

2 személyre - 20 perc

Hozzávalók:

60 g Premium zöldségkrémleves
500 ml sovány tej
120 g sovány pulykamell (1, 1% zsír)
1 TK rozmaring
Egy kevés só, bors

A sovány pulykamellet vágd kb.1x1 centiméteres kockákra. Kis lángon melegíts 300 ml sovány tejet – vigyázz, nehogy leégjen! Ha a tej már forró, add hozzá a húst és a rozmaringot; főzd 6 percig a húst a forró tejben. A szárnyast a szalmonellafertőzés lehetősége miatt alaposan meg kell főzni – ha a húsdarabok nagyobbak, az értelemszerűen növeli a főzési időt. Keverd el a levesport a maradék sovány tejjel, úgy, hogy ne maradjon csomós, és add hozzá a tejhez és a szárnyashoz. Melegítsd fel a levest, és ízesítsd sóval és borssal.

Hasznos információk:

A sovány szárnyas ideális a fogyókúrához. De ajánlatos vigyázni! A szárnyas gyakran szalmonellával fertőzött. Ezért a tisztaság létszükséglet A húst mindig jól meg kell főzni, úgy, hogy a szalmonella elpusztuljon.

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
120	g	Pulykamell (1,1%)	129,6	1,32	29,52	108	1,1	24,6
13	g	Rozmaring	7,41	0,325	0,104	57	2,5	0,8
			584,41	16,245	62,824			
		Értékek adagonként	292 kcal	8 g	31 g			

A tartós fogyás
sikerélménye!