

Освежаваща
зеленчукова супа с
куркума, спанак и
добавен витамин B12

Съставки

- 1 MAGGI® Зеленчукова супер супа 55g
- 1 консерва нахут
- 1 ч.ч. червена леща
- 100 г бейби спанак
- 0.5 купа пармезан
- 6 резена пълнозърнест хляб

Указания

1. В литър студена вода изсипете съдържанието на опаковката и гответе на умерен огън, като разбърквате от време на време (за около 7 минути). Когато супата заври, добавете нахута и лещата, и продължете да готвите за още 5-6 минути.
2. Накрая добавете измитите листа от бейби спанак и оставете само за още 1 минута. Сервирайте в дълбока чиния и поръсете с настъргания пармезан. По желание добавете 2 чаени лъжички зехтин.

0 мин.

3 порции

Въглехидрати	110.3 g
Енергия	780.04 kcal
Мазнини	16.54 g
Протеин	48.44 g