

Zielona zupa dla karmiącej Mamy :-)



ANNA214



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

szpinak świeży lub mrożony	250 gram
marchewka	1-3 sztuka
suszone morele	10-15 sztuka
sok jabłkowy	200 ml
sól	do smaku
cebula biała	1 (jeżeli dziecko toleruje)
soczewica	1-2 (zielona i czerwona)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W teflonowym garnku lub woku rozgrzać oliwę. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę oraz startą uprzednio marchewkę. Gdy cebula się zeszkli dodać ugotowaną w osolonej wodzie soczewicę. Składniki wymieszać, gotować chwilę. W tym czasie pokroić morele w kostkę. Morele wraz ze szpinakiem (mrożony 1 opakowanie, świeży - całe liście) dołożyć do gotującej się zupy - przemieszać i dodać sok jabłkowy. Gotować około 20 minut, Rekomenduje delikatnie zmiksować całość. Można dodać także czosnek- jednak przy karmieniu piersią uważałabym na ten składnik Smacznego!