

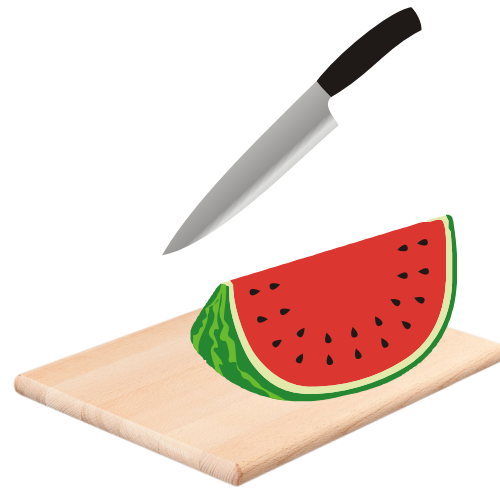
# CHŁODNIK Z GAWY, POMIDORA I ARBUZA

## Składniki na 4 porcje:

- 250 g przecieru z guawy (1 saszetka)
- 3 duże pomidory (ok. 160 g)
- 2 ogórki gruntowe (ok. 80 g)
- 350 g arbuza
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml kefiru lub maślanki
- sól, pieprz do smaku
- 1 mały pęczek koperku

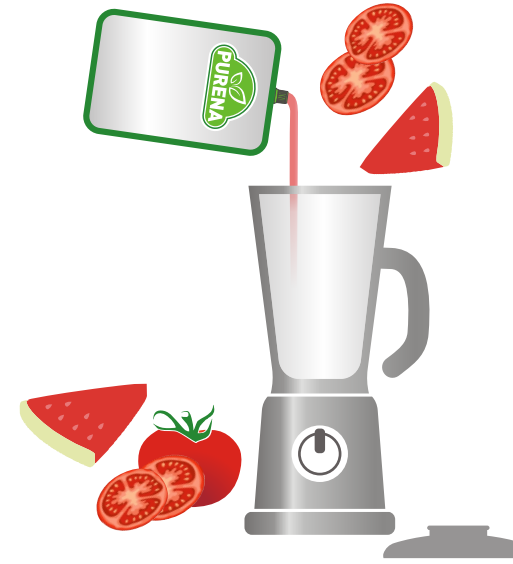
## SPOSÓB WYKONANIA:

1



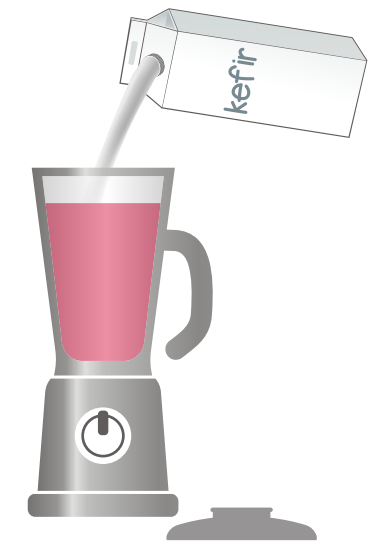
Oczyścić arbuza ze skórki i pestek.

2



Zblendować z dwoma pomidorami oraz przecierem z guawy.

3



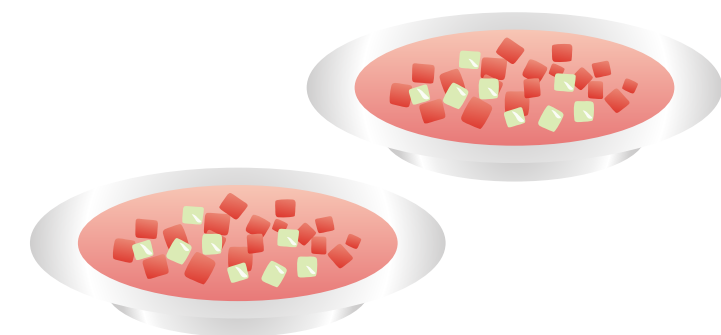
Dodać kefir lub maślankę.

4



Doprawić do smaku pieprzem, solą, wyciśniętym czosnkiem oraz posiekanym koperkiem.

5



Podawać z pomidorem oraz ogórkiem pokrojonymi w drobną kosteczkę.



Wartości odżywcze:

100 g  
36 kcal

1 porcja  
163 kcal

Gotową zupę spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.