



CHŁODNIK LITEWSKI

SPOSÓB WYKONANIA:

Składniki na 3 porcje (800 ml):

- 350 g zagęszczonej zupy krem z buraczków czerwonych PURENA
- 300 ml zimnej wody
- 150 g jogurtu naturalnego
- 3 rzodkiewki
- 1 ogórek zielony
- koperek



1



Zupę krem przelać do garnka i zalać zimną wodą.

2



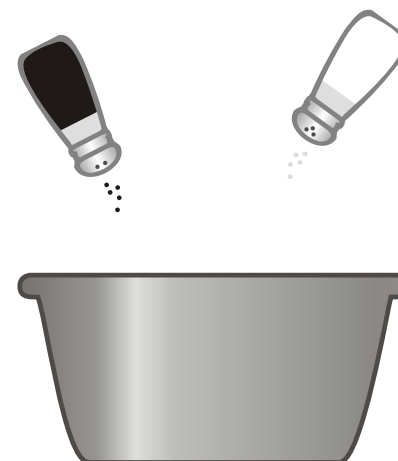
Dobrze wymieszać różgą do rozbijania.

3



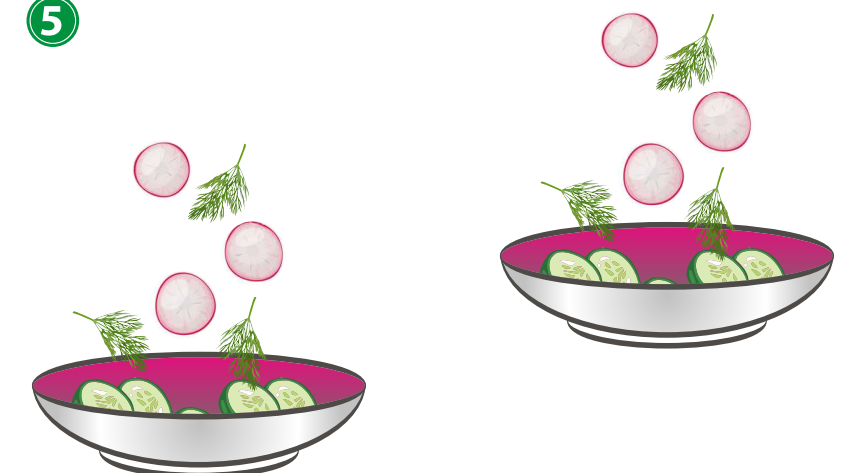
Dodać jogurt naturalny i ponownie wymieszać.

4



Doprawić do smaku solą w razie potrzeby.

5



Podawać z rzodkiewką, ogórkiem i posiekanym koperkiem.

Wartości odżywcze:

100 ml
66 kcal

1 porcja
175 kcal

Gotowe danie spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.