ZUPA

z jajkiem i pieczarkami

40 minut

64g

Instrukcja

Składniki

- 7 szklanek bulionu drobiowego
- 210 g ugotowanego kurczaka
- 1 łodyga selera naciowego
- pół średniej cebuli
- 8 pieczarek
- 3 łyżki masła
- 4 jajka
- sól himalajska lub kłodawska
- czarny pieprz

1. W garnku podgrzej bulion, następnie dodaj pokrojonego kurczaka, seler pokrojony w plastry, posiekaną cebulę, półplasterki pieczarek i masło
2. Do miski wbij jajka, lekko ubij. Wlej do zupy gdy warzywa zmiękną
3. Podgrzej zupę do momentu, aż jajka się zetną. Dopraw solą i pieprzem

Węglowodany netto	Tłuszcz	Białko
64g	80g	76g