

## ΣΟΥΠΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ



### ΥΛΙΚΑ

ψιλοκομμένο κρεμμύδι  
1 κ.σ. ελαιόλαδο  
400 γρ. κολοκύθας σε μικρά κομμάτια  
250 γρ. γλυκοπατάτας σε κομμάτια  
3 φλ. ζωμός λαχανικών  
2 φλ. γάλα 1,5%  
1 κ.γ. φρέσκο τριμμένο ginger

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σωτάρετε σε μια κατσαρόλα με τα 2 κ.σ. ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και προς το τέλος προσθέτετε το ginger.  
Προσθέτετε την κολοκύθα, τη γλυκοπατάτα και το ζωμό και βράζετε μέχρι να μαλακώσουν (γύρω στα 20 λεπτά).  
Βγάζετε το μείγμα και το αλέθετε. Το ξαναρίχνετε στην κατσαρόλα και προσθέτετε το γάλα. Βράζετε σε χαμηλή φωτιά.

<b>Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα</b>	
<b>Ενέργεια</b>	160 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	18g
<b>Πρωτεΐνη</b>	11g
<b>Λιπαρά</b>	2g
<b>Φυτικές ίνες</b>	2,3 g

Η συγκεκριμένη σούπα είναι μια πολύ καλή επιλογή για ένα ελαφρύ γεύμα. Συνδυάζοντας τη με ένα κριθαρένιο παξιμάδι και λίγο τυρί έχουμε ένα ισορροπημένο γεύμα. Επίσης, μπορεί να καταναλωθεί ως πρώτο πιάτο, ιδιαίτερα σε ένα γιορτινό τραπέζι, καθώς μπορεί να βοηθήσει στον γρηγορότερο κορεσμό. Η σούπα μας προσφέρει αρκετές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικές ουσίες και φυτικές ίνες.