

ΣΟΥΠΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟ



ΥΛΙΚΑ

- 2 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 8 φλ. μπρόκολο σε κομμάτια
- 1 πατάτα
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 4 φλ. ζωμός λαχανικών
- 2 φλ. νερό
- 1 γιαούρτι 2%
- Αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Μετά αφαιρούμε το σκόρδο.

Προσθέτουμε το ζωμό και το νερό και την πατάτα και βράζουμε. Αφού δούμε ότι μαλακώνει η πατάτα, προσθέτουμε το μπρόκολο και βράζουμε μέχρι να είναι έτοιμα.

Τα βάζουμε όλα στο μπλέντερ και τα πολτοποιούμε.

Σερβίρουμε στο πιάτο με μια κουταλιά γιαούρτι. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι αν θέλουμε.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
Θερμίδες	200 kcal
Υδατάνθρακες	21 g
Πρωτεΐνη	14 g
Λιπαρά	8 g
Φυτικές ίνες	5 g

Η σούπα από μπρόκολο μπορεί να αποτελέσει ένα καλό ενδιάμεσο γεύμα ή συνοδευτικό ενός κυρίως γεύματος. Μας παρέχει φυτικές ίνες και διάφορες βιταμίνες όπως είναι η βιταμίνη Α, C, φολικό οξύ. Επίσης, μας προσφέρει ενυδάτωση. Τέλος, μελέτες δείχνουν ότι όταν ξεκινάμε ένα κυρίως γεύμα με μια σούπα, τότε στη διάρκεια του γεύματος καταναλώνουμε λιγότερες θερμίδες από ότι αν τρώγαμε κάτι άλλο.