



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

Zupa z dyni piżmowej (Butternut)

Czas przygotowania: 15 minut
Czas gotowania : 15 minut
Czas łączny: 30 minut

Ilość porcji: 4

Składniki:

1 cebula
1 ząbek czosnku
1 dynia piżmowa, obrana, usunięte nasiona, pocięta w kostki
1 łyżka oliwy z oliwek
Kostka drobiowa rozpuszczona w 290 ml wrzątku
2-3 łyżki niskotłuszczowego jogurtu naturalnego
Pół łyżeczki zmielonego imbiru
Czarny pieprz do przyprawienia

Sposób przyrządzenia:

Smażyć dynię, cebulę i czosnek przez kilka minut na oliwie z oliwek.
Dodać bulion i zmielony imbir, dusić przez 15 minut.
Zmiksować zupę, przyprawić czarnym pieprzem do smaku.
Podawać z łyżką jogurtu.

Change4Life is a nationwide movement which
aims to help us all, but especially our kids,
eat well, move more and live longer.

🔍 Search for change4life
or call 📞 0300 123 4567*

*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls,
and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package.
Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change

4 life

Eat well Move more Live longer