

## شوربة المينيستروني بثمار البحر



## إعداد

## المكونات

1. تُذوّب الزبدة في قدرٍ كبيرةٍ ويُضاف إليها الكالاماري، والثوم، ومسحوق اللايم المجفف، ومعجون الطماطم، ثم تُطهى المكونات مع التحريك لمدة 2 إلى 3 دقائق.
2. يُضاف الماء ومغلف شوربة 11 صنف خضار ماجي ثم يُغلى المزيج.
3. يُضاف القريدس ومكعبات السمك.
4. تُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدة 10 دقائق ثم تُقدّم الشوربة.

- م ك زبدة بدون ملح
- غ كالاماري مقطع إلى مكعبات
- فصوص ثوم، مقطعاً ناعماً
- م 1/2 1/2 ص اللايم المجفف
- م.ص صلصة الطماطم
- أكواب ماء
- مغلف شوربة 11 صنف خضار من ماجي®
- غ القريدس المقشر والمنظف
- غ سمك هامور

15 الدقائق ⌚

أشخاص 6 ⊕

47.2 غ	الكربوهيدرات
83.88 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
34.3 غ	الدهون
23.0 غ	الأساسية
10.71 غ	بروتين
44.1 غ	الدهون المشبعة
44.41 مغ	صوديوم
31.0 غ	السكريات