

## Muuda retsepti



### Nimetus \*

Porgandi püreesupp

### Tüki kaal, g

### Serveerimiskogus

Väike

Keskmine

Suur

### Valmistamisõpetus

← → Formats **B** *I* ☰ ☰ ☰ ☰ ☰ ☰

Tükelda köögivilja ja keeda pehmeks. Lase veidi jahtuda, püreesta ja maitsesta Voogeli soola, tilli ja aedliivatee'ga. Serveerimisel lisa 2tl kookospiima.

### Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus	Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	
↓ Kaalikas	402.3	350	Lühiajaline kuumtöötlus	🗑️
↓ Porgand	547.62	460	Lühiajaline kuumtöötlus	🗑️
↓ Kartul, kooreta, toores	352.94	300	Lühiajaline kuumtöötlus	🗑️

Summa: **1110.00 g**  
Kuumtöötamise kadu ⓘ : 9.91 %  
Väljatulek: 1000 g

### Toitainete sisaldus ^

Pakendiandmed

Vabatahtlikud pakendiandmed

Täielik tabel

Toitaine	Kogus	Ühik
<b>Kokku</b>	100	g
Energiasisaldus	209	kJ
Energiasisaldus	49,5	kcal
Rasvad	0,143	g
Küllastunud rasvhapped	0	g
Monoküllastumata rasvhapped	0	g
Polüküllastumata rasvhapped	0,064	g
Süsivesikud, imenduvad ?	9,36	g
Suhkrud, kokku ?	4,06	g
Suhkrualkoholid ?	0,077	g
Tärklis	4,81	g
Kiudained	2,80	g
Valgud	1,32	g
Soola ekvivalent	0,036	g

### Kaust

x Supp

x ▾

TÜHISTA

SALVESTA RETSEPT