



Tomatsuppe med Adosan, Proteinrig, Fedtfattig

Egnet når protein skal øges uden øget energi f.eks ved bariatri, operation eller sårbehandling

4 personer

Ingredienser

- 1 spsk rapsolie
- 1 mellem løg
- 3 dl vand
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 spsk tomatkoncentrat
- 1 stk grøntsagsbouillon
- 1 dl letmælk
- 40 g adosan, HøjProtein, SanaCare
- 1 spsk oregano, tørret
- 0,5 tsk salt
- 1 knivspids (0,25 ml) peber, sort

Topping

- 200 g skyr, naturel

Fremgangsmåde

1. Smelt smørret i en gryde og svits løgene til de er klare
2. Rør Adosan ud i vand
3. Tilsæt alle ingredienser til løgene og kog suppen 15 minutter.
4. Smag til med salt og peber
5. Server med Creme Fraiche

Retten er fryseegnet

Kan opbevares i køleskabet op til 5 dage

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	718 KJ/171 kcal	241KJ/57 kcal	
Protein	19 g	6 g	45 E%
Kulhydrat	12 g	4 g	28 E%
Fedt	5 g	2 g	25 E%

Tip!

Adosan Højprotein kan erstattes af Adosan P-Boost. 40 g Adosan Højprotein erstattes af 80 ml Adosan P-boost. 80 ml vand undlades, når der bruges P-Boost.