

ОБЕД • УЖИН

Альпийский салат с сыром и пеканом

Альпийский салат с сыром и пеканом — салат. Калорийность: 138.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

138,9	7,3	8,4	8,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Сельдерей (по желанию) — 20 г
- [ ] нежирный творог — 70 г
- [ ] Сушёная клюква — 10 г
- [ ] Фета — 50 г
- [ ] мёд — 1 ч. л. (7 г)
- [ ] Бальзамический или яблочный уксус — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Оливковое масло — 1,5 ч. л. (7–8 г)
- [ ] Дижонская горчица — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Зелёное яблоко — 80 г
- [ ] орехи пекан — 20 г
- [ ] соль и перец — по вкусу
- [ ] Зелёный салат — микс — 60 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте яблоко дольками, а сельдерей — тонкими полукружочками.

02 Разложите в миску салат, раскрошенную фету, творог, яблоко, клюкву и орехи пекан.

03 Соедините ингредиенты для соуса (горчицу, мёд, уксус, масло, соль) и полейте салат.

04 Аккуратно перемешайте, не перетирая сыр.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru