

ОБЕД • УЖИН

Арахисово-лаймовый соус по-вьетнамски

Арахисово-лаймовый соус по-вьетнамски — соус. Калорийность: 182.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: орехи и семена, фрукты или ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	около 200 г	Простая

КБЖУ на 100 г

182,4	8,1	10,6	9,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Арахисовая паста без сахара — 30 г (2 ст. л.)
- [ ] Сок лайма — 15 мл (1 ст. л.)
- [ ] Соевый соус лайт — 30 мл (2 ст. л.)
- [ ] Имбирь тёртый — 5 г (1 ч. л.)
- [ ] Мёд — 7 г (1 ч. л.)
- [ ] Вода — 30–45 мл (2–3 ст. л.)

Приготовление

01 В миске смешать арахисовую пасту, соевый соус и сок лайма.

02 Добавить имбирь и мёд.

03 Постепенно подливать воду до желаемой густоты.

Соберите рацион в Fit Push

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