

ОБЕД • УЖИН

Аргентинский чимичурри с петрушкой

Аргентинский чимичурри с петрушкой — соус. Калорийность: 126.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, растительные масла.

Время	Порции	Сложность
10 мин	около 200 г	Простая

КБЖУ на 100 г

126,8	2,2	10,4	6,2
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Петрушка — 40 г
- [ ] Чеснок — 10 г
- [ ] Орегано сушёный — 5 г (1 ч. л.)
- [ ] Красный винный уксус — 30 мл (2 ст. л.)
- [ ] Оливковое масло — 10 г (1 ст. л.)
- [ ] Перец чили — по вкусу
- [ ] Соль — 3 г

Приготовление

01 Мелко нарезать петрушку, чеснок и чили.

02 Соединить с орегано, уксусом и оливковым маслом.

03 Добавить соль, дать настояться 10 минут.

Соберите рацион в Fit Push

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