

ОБЕД • УЖИН

Домашний томатный кетчуп без сахара

Домашний томатный кетчуп без сахара — соус. Калорийность: 23.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
40 мин	около 500 г	Простая

КБЖУ на 100 г

23,8	0,9	0,2	4,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Спелые помидоры — 1 кг
- [ ] Чеснок — 10 г
- [ ] Лук — 80 г
- [ ] Яблочный уксус — 40 мл
- [ ] Мёд — 7 г (1 ч. л.)
- [ ] Корица — щепотка
- [ ] Гвоздика — щепотка
- [ ] Чёрный перец — щепотка
- [ ] Соль — 5 г

Приготовление

01 Нарезать помидоры и лук.

02 Переложить все ингредиенты в сотейник.

03 Готовить на среднем огне 40 минут, помешивая.

04 Измельчить блендером до однородной консистенции.

05 Довести на медленном огне до желаемой густоты.

Соберите рацион в Fit Push

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