

ОБЕД • УЖИН

Гранатовый сацебели с кинзой

Гранатовый сацебели с кинзой — соус. Калорийность: 66.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, фрукты или ягоды.

Время	Порции	Сложность
25 мин	около 300 г	Простая

КБЖУ на 100 г

66,4	1,2	0,1	14,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Сок граната — 250 мл
- [ ] Чеснок — 10 г
- [ ] Томатная паста без сахара — 100 г
- [ ] Кинза — 20 г
- [ ] Острый перец — 15 г
- [ ] Кориандр молотый — 3 г
- [ ] Соль — 3 г

Приготовление

01 В сотейнике соединить гранатовый сок и томатную пасту.

02 Добавить измельчённые чеснок, перец, кинзу, кориандр и соль.

03 Готовить на медленном огне 10–15 минут до лёгкого загустения.

Соберите рацион в Fit Push

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