

ОБЕД • УЖИН

Классический генуэзский песто

Классический генуэзский песто — соус. Калорийность: 655.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, молочные продукты.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

655,8	9,4	66,3	5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Базилик — 25 г
- [ ] Чеснок — 10 г
- [ ] Кедровые орехи — 40 г
- [ ] Оливковое масло — 150 мл
- [ ] Тёртый пармезан — 60 г
- [ ] Соль и перец молотый — по вкусу

Приготовление

01 В глубокую миску положите базилик, кедровые орехи, чеснок.

02 Полейте ингредиенты оливковым маслом.

03 Взбить все блендером до однородной консистенции.

04 Добавить тертый пармезан в готовую массу.

05 Хорошо перемешать.

Соберите рацион в Fit Push

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