

ОБЕД • УЖИН

Лёгкий гуакамоле с лаймом

Лёгкий гуакамоле с лаймом — соус. Калорийность: 111.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, фрукты или ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	около 200 г	Простая

КБЖУ на 100 г

111,7	1,7	9,7	2,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Авокадо — 150 г (1 шт.)
- [ ] Помидор — 50 г
- [ ] Сок лайма — 15 мл (0,5 шт.)
- [ ] Кинза — 10 г
- [ ] Соль — 3 г
- [ ] Чёрный перец — щепотка

Приготовление

01 Размять авокадо вилкой.

02 Добавить мелко нарезанные помидоры и кинзу.

03 Влить сок лайма, добавить соль и перец, все компоненты перемешать.

Соберите рацион в Fit Push

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