

ОБЕД • УЖИН

Лёгкий песто с базиликом и орехами

Лёгкий песто с базиликом и орехами — соус. Калорийность: 239.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: зелень, молочные продукты, орехи и семена.

Время	Порции	Сложность
10 мин	около 150 г	Простая

КБЖУ на 100 г

239,5	7,9	20,2	6,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Базилик — 40 г
- [ ] Орехи кешью или грецкие — 15 г
- [ ] Пармезан — 15 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г (1 ст. л.)
- [ ] Лимонный сок — 15 мл (1 ст. л.)
- [ ] Чеснок — 5 г
- [ ] Соль — 2 г

Приготовление

01 В блендере измельчить базилик, орехи, чеснок и пармезан.

02 Добавить лимонный сок и масло.

03 Взбить до однородной пасты.

04 При необходимости добавить 1–2 ст. л. воды для более лёгкой консистенции.

Соберите рацион в Fit Push

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