

ОБЕД • УЖИН

Облегчённый домашний майонез

Облегчённый домашний майонез — соус. Калорийность: 215.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, яйца, растительные масла.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

215,2	6,5	20,8	0,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Яйца — 3 шт.
- [ ] Масло авокадо или оливковое — 50 мл
- [ ] Вода — 80 мл
- [ ] Яблочный или винный уксус — 1 ст. л.
- [ ] Соль и перец — по вкусу
- [ ] Горчица — 1 ч. л.

Приготовление

01 Сварить яйца вкрутую. очистить от скорлупы.

02 Блендером измельчить все ингредиенты до однородной кремовой массы.

Соберите рацион в Fit Push

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