

ОБЕД • УЖИН

Облегчённый соус барбекю

Облегчённый соус барбекю — соус. Калорийность: 77.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
20 мин	около 250 г	Простая

КБЖУ на 100 г

77,8	2,2	0,2	16,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Томатная паста без сахара — 150 г
- [ ] Мёд — 7 г (1 ч. л.)
- [ ] Яблочный уксус — 30 мл
- [ ] Чеснок — 10 г
- [ ] Копчёная паприка — 3 г
- [ ] Соль — 3 г
- [ ] Чёрный перец — щепотка

Приготовление

01 Соединить все ингредиенты в сотейнике.

02 Готовить на медленном огне 15 минут до лёгкого загустения.

Соберите рацион в Fit Push

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