



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

ПП бутерброды с творогом и зеленью

ПП бутерброды с творогом и зеленью — бутерброд. Калорийность: 145.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: творог, овощи.

Время 10 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

145,1 Ккал	13,2 Белки, г	4,3 Жиры, г	13,5 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Хлеб цельнозерновой — 2 кус.
 - ☐ Сметана — 1 ст. л.
 - ☐ Творог 5% — 150 г
 - ☐ Зелень, соль и специи — по вкусу
-

Приготовление

- 01 Мелко измельчить укроп, петрушку или кинзу, соединить их со сметаной и творогом до однородной массы. Добавить в нее соль и специи и снова перемешать. Переложить готовую массу небольшим слоем на тосты.
-

Соберите рацион в Fit
Push

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