

ОБЕД • УЖИН

Пряная аджика без сахара

Пряная аджика без сахара — соус. Калорийность: 29.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень.

Время	Порции	Сложность
20 мин	около 300 г	Простая

КБЖУ на 100 г

29,2	1,5	0,1	5,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Красный сладкий перец — 500 г
- [ ] Чеснок — 20 г
- [ ] Острый перец — 37,5 г
- [ ] Кинза — 30 г
- [ ] Винный уксус — 30 мл
- [ ] Соль — 5 г

Приготовление

01 Измельчить перец и чеснок в блендере.

02 Добавить кинзу, уксус и соль.

03 Готовить 10 минут на среднем огне.

Соберите рацион в Fit Push

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