

ОБЕД • УЖИН

Сливочный соус с авокадо и йогуртом

Сливочный соус с авокадо и йогуртом — соус. Калорийность: 122.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, молочные продукты, растительные масла.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

122,9	5,3	9,2	2,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Зеленый лук — 30 г
- [ ] Масло авокадо — 1 ст. л. (10 г)
- [ ] Авокадо — 1 шт. (120 г очищенного)
- [ ] Греческий йогурт — 180 г
- [ ] Соль и молотый перец — по вкусу

Приготовление

01 Промыть и нарезать зеленый лук. Отложите немного лука для подачи.

02 Очистить и нарезать авокадо на небольшие кусочки.

03 Разогреть масло в небольшой сковороде на среднем огне.

04 Добавить нарезанный лук, посолите и обжаривайте, часто помешивая, примерно 3 минуты, пока лук не начнет подрумяниваться.

05 Переложить обжаренный лук в миску.

06 Добавить авокадо, йогурт, посолите и перемешать, немного размяв авокадо во время размешивания.

07 Посыпать соус мелко нарезанным зеленым луком.

Соберите рацион в Fit Push

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