

ОБЕД • УЖИН

Сметанный соус с карри и мёдом

Сметанный соус с карри и мёдом — соус. Калорийность: 150.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, молочные продукты.

Время	Порции	Сложность
5 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

150,9	3,6	9,7	10,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Сметана — 170 г
- [ ] Мед — 15 г
- [ ] Приправа карри — 15 г
- [ ] Острый перец — по вкусу
- [ ] Кунжут — 1 г для подачи
- [ ] Соль и молотый перец — по вкусу

Приготовление

01 Подготовить ингредиенты. (Острого перца можно взять щепотку, если не любите острое.)

02 В миске соединить сметану, порошок карри, мед и перец.

03 Посолить смесь по вкусу.

04 Подавать, посыпав кунжутом.

Соберите рацион в Fit Push

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