

ОБЕД • УЖИН

Свежая томатная сальса с лаймом

Свежая томатная сальса с лаймом — соус. Калорийность: 23 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, фрукты или ягоды.

Время	Порции	Сложность
10 мин	около 250 г	Простая

КБЖУ на 100 г

23	1	0,2	4,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Помидоры — 300 г
- [ ] Кинза — 20 г
- [ ] Красный лук — 50 г
- [ ] Сок лайма — 15 мл (из 0,5 плода)
- [ ] Халапеньо — 15 г
- [ ] Соль — 3 г

Приготовление

01 Всё очень мелко нарезать.

02 Соединить в миске.

03 Оставить настаиваться 10 минут, чтобы ароматы соединились.

Соберите рацион в Fit Push

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