

ОБЕД • УЖИН

Йогуртово-мятный соус с огурцом

Йогуртово-мятный соус с огурцом — соус. Калорийность: 54.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, молочные продукты.

Время	Порции	Сложность
10 мин	около 200 г	Простая

КБЖУ на 100 г

54,5	6	1,4	3,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Греческий йогурт 2% — 150 г
- [ ] Огурец — 50 г
- [ ] Мята свежая — 10 г
- [ ] Сок лимона — 15 мл (1 ст. л.)
- [ ] Соль — 2 г

Приготовление

01 Мелко нарезать мяту и огурец.

02 Соединить с йогуртом, добавить сок лимона и соль.

03 Перемешать до однородной консистенции.

Соберите рацион в Fit Push

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