

ОБЕД • УЖИН

Зелёный соус с четырьмя травами

Зелёный соус с четырьмя травами — соус. Калорийность: 435.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, фрукты или ягоды.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 рецепт	Простая

КБЖУ на 100 г

435,3	0,8	46,4	3,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Оливковое масло — 80 мл
- [ ] Лимонный сок — 40 мл
- [ ] Кунжутное масло — 80 мл
- [ ] Белый винный уксус — 50 мл
- [ ] Чеснок — 10 г
- [ ] Сахар — 5 г
- [ ] Соль — по вкусу
- [ ] Чёрный молотый перец — по вкусу
- [ ] Руккола — 20 г
- [ ] Петрушка — 20 г
- [ ] Укроп — 20 г
- [ ] Базилик — 20 г

Приготовление

01 Зелень промыть, переберите, обсушите и мелко нарезать.

02 Чеснок очистить и пропустите через пресс.

03 Соединить оливковое и кунжутное масла, влить винный уксус и лимонный сок.

04 Взбить все компоненты венчиком.

05 В заправку добавить измельчённую зелень, чеснок, соль, перец, сахар и хорошо перемешать.

06 Готовый соус разлейте по пиалам и подавать.

Соберите рацион в Fit Push

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