



ОБЕД • УЖИН

Альпийский салат с сыром и пеканом

Альпийский салат с сыром и пеканом — салат. Калорийность: 138.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, фрукты и ягоды.

Время 15 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

138,9 Ккал	7,3 Белки, г	8,4 Жиры, г	8,4 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Сельдерей (по желанию) — 20 г
- ☐ нежирный творог — 70 г
- ☐ Сушёная клюква — 10 г
- ☐ Фета — 50 г
- ☐ мёд — 1 ч. л. (7 г)
- ☐ Бальзамический или яблочный уксус — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Оливковое масло — 1,5 ч. л. (7–8 г)
- ☐ Дижонская горчица — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Зелёное яблоко — 80 г
- ☐ орехи пекан — 20 г
- ☐ соль и перец — по вкусу
- ☐ Зелёный салат — микс — 60 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте яблоко дольками, а сельдерей — тонкими полукружочками.
- 02 Разложите в миску салат, раскрошенную фету, творог, яблоко, клюкву и орехи пекан.
- 03 Соедините ингредиенты для соуса (горчицу, мёд, уксус, масло, соль) и полейте салат.
- 04 Аккуратно перемешайте, не перетирая сыр.

Соберите рацион в Fit
Push

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