



ОБЕД • УЖИН

Арахисово-лаймовый соус по-вьетнамски

Арахисово-лаймовый соус по-вьетнамски — соус. Калорийность: 182.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: орехи и семена, фрукты или ягоды.

Время 10 мин	Порции около 200 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

182,4 Ккал	8,1 Белки, г	10,6 Жиры, г	9,9 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Арахисовая паста без сахара — 30 г (2 ст. л.)
- ☐ Сок лайма — 15 мл (1 ст. л.)
- ☐ Соевый соус лайт — 30 мл (2 ст. л.)
- ☐ Имбирь тёртый — 5 г (1 ч. л.)
- ☐ Мёд — 7 г (1 ч. л.)
- ☐ Вода — 30–45 мл (2–3 ст. л.)

Приготовление

- 01 В миске смешать арахисовую пасту, соевый соус и сок лайма.
- 02 Добавить имбирь и мёд.
- 03 Постепенно подливать воду до желаемой густоты.

Соберите рацион в Fit
Push

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