



ПЕРЕКУС

Арбузный сорбет с лаймом

Арбузный сорбет с лаймом — десерт. Калорийность: 27.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды.

Время 160 мин	Порции около 500 г	Сложность Простая
------------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

27,4 Ккал	0,6 Белки, г	0,1 Жиры, г	5,3 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Мякоть арбуза без косточек — 400 г
- ☐ Сок лайма — 20 мл
- ☐ Эритритол — 30 г

Приготовление

- 01 Измельчить арбуз блендером в пюре.
- 02 Добавить сок лайма и эритритол, взбить ещё раз.
- 03 Перелить смесь в контейнер и заморозьте.
- 04 Перемешивайте массу каждые 30 минут в течение 2–3 часов, пока она не станет плотной и без кристаллов льда.
- 05 Перед подачей оставить на 3–5 минут при комнатной температуре. подавать в стаканах или креманках.

Соберите рацион в Fit
Push

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