



ОБЕД • УЖИН

Аргентинский чимичурри с петрушкой

Аргентинский чимичурри с петрушкой — соус. Калорийность: 126.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, растительные масла.

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

КБЖУ на 100 г

126,8 Ккал	2,2 Белки, г	10,4 Жиры, г	6,2 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Петрушка — 40 г
- ☐ Чеснок — 10 г
- ☐ Орегано сушёный — 5 г (1 ч. л.)
- ☐ Красный винный уксус — 30 мл (2 ст. л.)
- ☐ Оливковое масло — 10 г (1 ст. л.)
- ☐ Перец чили — по вкусу
- ☐ Соль — 3 г

Приготовление

- 01 Мелко нарезать петрушку, чеснок и чили.
- 02 Соединить с орегано, уксусом и оливковым маслом.
- 03 Добавить соль, дать настояться 10 минут.

Соберите рацион в Fit
Push

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