



ОБЕД • УЖИН

Домашний томатный кетчуп без сахара

Домашний томатный кетчуп без сахара — соус. Калорийность: 23.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время 40 мин	Порции около 500 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

23,8 Ккал	0,9 Белки, г	0,2 Жиры, г	4,8 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Спелые помидоры — 1 кг
- ☐ Чеснок — 10 г
- ☐ Лук — 80 г
- ☐ Яблочный уксус — 40 мл
- ☐ Мёд — 7 г (1 ч. л.)
- ☐ Корица — щепотка
- ☐ Гвоздика — щепотка
- ☐ Чёрный перец — щепотка
- ☐ Соль — 5 г

Приготовление

- 01 Нарезать помидоры и лук.
- 02 Переложить все ингредиенты в сотейник.
- 03 Готовить на среднем огне 40 минут, помешивая.
- 04 Измельчить блендером до однородной консистенции.
- 05 Довести на медленном огне до желаемой густоты.

Соберите рацион в Fit
Push

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