



ОБЕД • УЖИН

Гранатовый сацебели с кинзой

Гранатовый сацебели с кинзой — соус. Калорийность: 66.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, фрукты или ягоды.

Время 25 мин	Порции около 300 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

66,4 Ккал	1,2 Белки, г	0,1 Жиры, г	14,4 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Сок граната — 250 мл
- ☐ Чеснок — 10 г
- ☐ Томатная паста без сахара — 100 г
- ☐ Кинза — 20 г
- ☐ Острый перец — 15 г
- ☐ Кориандр молотый — 3 г
- ☐ Соль — 3 г

Приготовление

- 01 В сотейнике соединить гранатовый сок и томатную пасту.
- 02 Добавить измельчённые чеснок, перец, кинзу, кориандр и соль.
- 03 Готовить на медленном огне 10–15 минут до лёгкого загустения.

Соберите рацион в Fit
Push

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