



ОБЕД • УЖИН

Классический генуэзский песто

Классический генуэзский песто — соус. Калорийность: 655.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, молочные продукты.

Время 10 мин	Порции 1 рецепт	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

655,8 Ккал	9,4 Белки, г	66,3 Жиры, г	5 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Базилик — 25 г
- ☐ Чеснок — 10 г
- ☐ Кедровые орехи — 40 г
- ☐ Оливковое масло — 150 мл
- ☐ Тёртый пармезан — 60 г
- ☐ Соль и перец молотый — по вкусу

Приготовление

- 01 В глубокую миску положите базилик, кедровые орехи, чеснок.
- 02 Полейте ингредиенты оливковым маслом.
- 03 Взбить все блендером до однородной консистенции.
- 04 Добавить тертый пармезан в готовую массу.
- 05 Хорошо перемешать.

Соберите рацион в Fit
Push

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