



ОБЕД • УЖИН

Лёгкий гуакамоле с лаймом

Лёгкий гуакамоле с лаймом — соус. Калорийность: 111.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, фрукты или ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

111,7 Ккал	1,7 Белки, г	9,7 Жиры, г	2,3 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Авокадо — 150 г (1 шт.)
- ☐ Помидор — 50 г
- ☐ Сок лайма — 15 мл (0,5 шт.)
- ☐ Кинза — 10 г
- ☐ Соль — 3 г
- ☐ Чёрный перец — щепотка

Приготовление

- 01 Размять авокадо вилкой.
- 02 Добавить мелко нарезанные помидоры и кинзу.
- 03 Влить сок лайма, добавить соль и перец, все компоненты перемешать.

Соберите рацион в Fit
Push

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