



ОБЕД • УЖИН

Лёгкий песто с базиликом и орехами

Лёгкий песто с базиликом и орехами — соус. Калорийность: 239.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: зелень, молочные продукты, орехи и семена.

Время 10 мин	Порции около 150 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

239,5 Ккал	7,9 Белки, г	20,2 Жиры, г	6,4 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Базилик — 40 г
- ☐ Орехи кешью или грецкие — 15 г
- ☐ Пармезан — 15 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г (1 ст. л.)
- ☐ Лимонный сок — 15 мл (1 ст. л.)
- ☐ Чеснок — 5 г
- ☐ Соль — 2 г

Приготовление

- 01 В блендере измельчить базилик, орехи, чеснок и пармезан.
- 02 Добавить лимонный сок и масло.
- 03 Взбить до однородной пасты.
- 04 При необходимости добавить 1–2 ст. л. воды для более лёгкой консистенции.

Соберите рацион в Fit
Push

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