



ОБЕД • УЖИН

Облегчённый домашний майонез

Облегчённый домашний майонез — соус. Калорийность: 215.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, яйца, растительные масла.

Время 20 мин	Порции 1 рецепт	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

215,2 Ккал	6,5 Белки, г	20,8 Жиры, г	0,4 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Яйца — 3 шт.
 - ☐ Масло авокадо или оливковое — 50 мл
 - ☐ Вода — 80 мл
 - ☐ Яблочный или винный уксус — 1 ст. л.
 - ☐ Соль и перец — по вкусу
 - ☐ Горчица — 1 ч. л.
-

Приготовление

- 01 Сварить яйца вкрутую. очистить от скорлупы.
 - 02 Блендером измельчить все ингредиенты до однородной кремовой массы.
-

Соберите рацион в Fit
Push

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