



ОБЕД • УЖИН

Облегчённый соус барбекю

Облегчённый соус барбекю — соус. Калорийность: 77.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время 20 мин	Порции около 250 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

77,8 Ккал	2,2 Белки, г	0,2 Жиры, г	16,6 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Томатная паста без сахара — 150 г
 - ☐ Мёд — 7 г (1 ч. л.)
 - ☐ Яблочный уксус — 30 мл
 - ☐ Чеснок — 10 г
 - ☐ Копчёная паприка — 3 г
 - ☐ Соль — 3 г
 - ☐ Чёрный перец — щепотка
-

Приготовление

- 01 Соединить все ингредиенты в сотейнике.
 - 02 Готовить на медленном огне 15 минут до лёгкого загустения.
-

Соберите рацион в Fit
Push

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