



ОБЕД • УЖИН

Пряная аджика без сахара

Пряная аджика без сахара — соус. Калорийность: 29.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень.

Время 20 мин	Порции около 300 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

29,2 Ккал	1,5 Белки, г	0,1 Жиры, г	5,6 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Красный сладкий перец — 500 г
- ☐ Чеснок — 20 г
- ☐ Острый перец — 37,5 г
- ☐ Кинза — 30 г
- ☐ Винный уксус — 30 мл
- ☐ Соль — 5 г

Приготовление

- 01 Измельчить перец и чеснок в блендере.
- 02 Добавить кинзу, уксус и соль.
- 03 Готовить 10 минут на среднем огне.

Соберите рацион в Fit
Push

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