



ОБЕД • УЖИН

Пряный йогуртовый соус с зирой

Пряный йогуртовый соус с зирой — соус. Калорийность: 131.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты, растительные масла.

Время 65 мин	Порции 1 рецепт	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

131,6 Ккал	7,8 Белки, г	8,9 Жиры, г	4,2 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Греческий йогурт — 250 г
- ☐ Зира — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Оливковое масло — 2 ст. л. (20 г)
- ☐ Чеснок — 5 г
- ☐ Копченая паприка — 1 ч. л.
- ☐ Соль — по вкусу

Приготовление

- 01 Выложить зиру на разогретую небольшую сухую сковороду и жарьте, постоянно помешивая, до появления аромата, около 1 минуты.
- 02 Переложить зиру на тарелку остывать.
- 03 Чеснок измельчить.
- 04 В миске соединить йогурт, оливковое масло, зиру, копченую паприку и соль.
- 05 Семена зиры измельчить в порошок любым способом.
- 06 Добавить порошок зиры в соус и хорошо перемешать.
- 07 Накрыть соус крышкой и дайте настояться не менее 1 часа.

Соберите рацион в Fit
Push

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