



ОБЕД • УЖИН

Сливочный соус с авокадо и йогуртом

Сливочный соус с авокадо и йогуртом — соус. Калорийность: 122.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, молочные продукты, растительные масла.

Время 10 мин	Порции 1 рецепт	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

122,9 Ккал	5,3 Белки, г	9,2 Жиры, г	2,8 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Зеленый лук — 30 г
- ☐ Масло авокадо — 1 ст. л. (10 г)
- ☐ Авокадо — 1 шт. (120 г очищенного)
- ☐ Греческий йогурт — 180 г
- ☐ Соль и молотый перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Промыть и нарезать зеленый лук. Отложите немного лука для подачи.
- 02 Очистить и нарезать авокадо на небольшие кусочки.
- 03 Разогреть масло в небольшой сковороде на среднем огне.
- 04 Добавить нарезанный лук, посолите и обжаривайте, часто помешивая, примерно 3 минуты, пока лук не начнет подрумяниваться.
- 05 Переложить обжаренный лук в миску.
- 06 Добавить авокадо, йогурт, посолите и перемешать, немного размяв авокадо во время размешивания.
- 07 Посыпать соус мелко нарезанным зеленым луком.

Соберите рацион в Fit
Push

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