



ОБЕД • УЖИН

Сметанный соус с карри и мёдом

Сметанный соус с карри и мёдом — соус. Калорийность: 150.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, молочные продукты.

Время 5 мин	Порции 1 рецепт	Сложность Простая
----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

150,9 Ккал	3,6 Белки, г	9,7 Жиры, г	10,5 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Сметана — 170 г
- ☐ Мед — 15 г
- ☐ Приправа карри — 15 г
- ☐ Острый перец — по вкусу
- ☐ Кунжут — 1 г для подачи
- ☐ Соль и молотый перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Подготовить ингредиенты. (Острого перца можно взять щепотку, если не любите острое.)
- 02 В миске соединить сметану, порошок карри, мед и перец.
- 03 Посолить смесь по вкусу.
- 04 Подавать, посыпав кунжутом.

Соберите рацион в Fit
Push

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