



ОБЕД • УЖИН

Свежая томатная сальса с лаймом

Свежая томатная сальса с лаймом — соус. Калорийность: 23 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, фрукты или ягоды.

Время 10 мин	Порции около 250 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

23 Ккал	1 Белки, г	0,2 Жиры, г	4,5 Углеводы, г
------------	---------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Помидоры — 300 г
- ☐ Кинза — 20 г
- ☐ Красный лук — 50 г
- ☐ Сок лайма — 15 мл (из 0,5 плода)
- ☐ Халапеньо — 15 г
- ☐ Соль — 3 г

Приготовление

- 01 Всё очень мелко нарезать.
- 02 Соединить в миске.
- 03 Оставить настаиваться 10 минут, чтобы ароматы соединились.

Соберите рацион в Fit
Push

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