



ОБЕД • УЖИН

Йогуртово-мятный соус с огурцом

Йогуртово-мятный соус с огурцом — соус. Калорийность: 54.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, молочные продукты.

Время 10 мин	Порции около 200 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

54,5 Ккал	6 Белки, г	1,4 Жиры, г	3,4 Углеводы, г
--------------	---------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Греческий йогурт 2% — 150 г
- ☐ Огурец — 50 г
- ☐ Мята свежая — 10 г
- ☐ Сок лимона — 15 мл (1 ст. л.)
- ☐ Соль — 2 г

Приготовление

- 01 Мелко нарезать мяту и огурец.
- 02 Соединить с йогуртом, добавить сок лимона и соль.
- 03 Перемешать до однородной консистенции.

Соберите рацион в Fit
Push

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