



ОБЕД • УЖИН

Зелёный соус с четырьмя травами

Зелёный соус с четырьмя травами — соус. Калорийность: 435.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, зелень, фрукты или ягоды.

Время 15 мин	Порции 1 рецепт	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

435,3 Ккал	0,8 Белки, г	46,4 Жиры, г	3,6 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Оливковое масло — 80 мл
- ☐ Лимонный сок — 40 мл
- ☐ Кунжутное масло — 80 мл
- ☐ Белый винный уксус — 50 мл
- ☐ Чеснок — 10 г
- ☐ Сахар — 5 г
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Чёрный молотый перец — по вкусу
- ☐ Руккола — 20 г
- ☐ Петрушка — 20 г
- ☐ Укроп — 20 г
- ☐ Базилик — 20 г

Приготовление

- 01 Зелень промыть, переберите, обсушите и мелко нарезать.
- 02 Чеснок очистить и пропустите через пресс.
- 03 Соединить оливковое и кунжутное масла, влить винный уксус и лимонный сок.
- 04 Взбить все компоненты венчиком.
- 05 В заправку добавить измельчённую зелень, чеснок, соль, перец, сахар и хорошо перемешать.
- 06 Готовый соус разлейте по пиалам и подавать.

Соберите рацион в Fit
Push

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