



паста из авокадо с овощами и грецким орехом



На 562 г	Калории 1018	Белки 21.7	Жиры 89.2	Углеводы 27.2
На 100 г	Калории 181.2	Белки 3.9	Жиры 15.9	Углеводы 4.8

Ингредиенты

огурец,свежий - 52 грамма
Помидор - 200 граммов
Авокадо - 135 граммов
лук - 21 грамм
Петрушка - 4 грамма
Укроп - 4 грамма
Орех грецкий - 80 граммов
Сок лимона - 42 грамма
масло подсолнечное нерафинированное - 14 граммов
Масло оливковое - 10 граммов

Процент потерь по массе: 43.8 %

Описание

Все смешать блендером.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru