

Низкокалорийные намазки



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>



Паштет из тунца “Пятиминутный”

90 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Тунец в собственном соку 180 г
- Яичные белки 2 шт.
- Наш майонез низкокалорийный 35 г
- Лук зеленый 10 г
- Сахзам 1 ч.л.
- Сок лимона 3 г
- Ксантановая камедь 1 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все ингредиенты сложить в блендер и пробить до однородной структуры.
2. Камедь можно не добавлять, но с ней у паштета получится более однородная и гладкая текстура.



Икра кабачковая с базиликом “Ароматерапия”

25 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Кабачок 600 г
- Помидоры 2 шт.
- Лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Базилик 5 г
- Чеснок 1 зуб.
- Соль 1/2 ч.л.
- Перец чёрный молотый 1/3 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок очистить от кожуры и семян и нарезать произвольными кусочками: мякоти должно получиться 420 г.
2. Лук почистить и нарезать некрупно.
3. Морковь почистить и натереть на крупной тёрке.
4. Помидоры натереть на мелкой тёрке, превратив их в кашу.
5. Добавить чеснок, натёртый на мелкой тёрке.
6. В кастрюлю влить масла, выложить овощи, специи, кашу из помидоров с чесноком.
7. Хорошо перемешать и тушить на маленьком огне в течение 50 минут, во время готовки овощи выделяют сок.
8. Когда овощи будут готовы, положить базилик и всё пробить, как следует блендером.





Грибной паштет “Пряная клетчатка”

40 Ккал/100 г



Икра морковная “оздоровительная”

35 Ккал/100 г



Паштет классический “Домашний”

90 Ккал/100 г

Эти и другие рецепты паштетов и намазок для похудения вы можете найти в нашей базе рецептов!

[Получить доступ к базе рецептов:](#)

более 500 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные обновления!



**Узнать подробности о программах Сергея Обложко
и записаться вы можете по ссылке:**

<http://hudeem-online.com/program>

