



Ингредиенты

- 1-2 баклажана¹ - **170 г**
- Чеснок¹ - **1 зубчик**
- 2 моркови¹ - **150 г**
- Петрушка¹ - **50 г**
- Оливковое масло¹ - **1 ст. л.**
- Куркума² - **1 ч. л.**
- [Nutridrink CompactProtein с нейтральным вкусом](#) - **125 мл**

Приготовление

Порезать баклажаны с морковью и чесноком, обжарить на оливковом масле, добавить приправы, перец по вкусу, тушить 3 минуты. Измельчить всё погружным блендером, добавив [Nutridrink CompactProtein с нейтральным вкусом](#), перед подачей украсить зеленью.

Пищевая ценность

Калории

612 ккал

Белки

28 г

Жиры

29 г

Углеводы

68 г

Клетчатка

8 г

Список литературы

1. Химически состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 20022, стр. 236
2. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standart Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>

Информация для пациентов, кому специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+