



Ингредиенты

- 1 авокадо¹ - **100 г**
- 1-2 огурца² - **120 г**
- Базилик² - **5 г**
- Томатная паста² - **100 г**
- Брынза² - **20 г**
- Оливковое масло² - **1 ч. л.**
- [Nutridrink Compact protein с нейтральным вкусом](#) - **125 мл**

Приготовление

Брынзу нарезать кусочками и залить оливковым маслом с орегано (по желанию). Авокадо почистить, нарезать и смешать с [Nutridrink Compact protein с нейтральным вкусом](#) в блендере. Добавить в блендер авокадо, огурец, брынзу, соль и перец по вкусу. Украсить базиликом.

Пищевая ценность

Калории
664 ккал
Белки
26 г
Жиры
41 г
Углеводы
50 г
Клетчатка
8 г

Список литературы

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

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