



## Ингредиенты

- Нут<sup>1</sup> - **100 г**
- Лук<sup>2</sup> - **1 шт.**
- Чеснок<sup>2</sup> - **1 зубчик**
- Куркума<sup>1</sup> - **1 ч. л.**
- Петрушка<sup>2</sup> - **50 г**
- Оливковое масло<sup>2</sup> - **1 ст. л.**
- Семена льна<sup>2</sup> - **2 ч. л.**
- [Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом](#) - **125 мл**

## Приготовление

Нут замочить на ночь, отварить, после тушить на оливковом масле с чесноком, добавить приправы, перец по вкусу и тушить 5 минут на среднем огне. Измельчить всё погружным блендером, добавив [Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом](#), украсить нарезанной зеленью.

## Пищевая ценность

Калории

654 ккал

Белки

37 г

Жиры

27г

Углеводы

70 г

Клетчатка

## 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+