

Курс «Вкусные Суши и Роллы. Низкокалорийная версия»

& Ингредиенты Инструменты

ИНГРЕДИЕНТЫ	ОНИГИРИ	ФИЛАДЕЛЬФИЯ	СПРИНГ РОЛЛ	СУШИ	С ТУНЦОМ	СЛАДКИЙ	ШОКОЛАДНЫЙ	В ОГУРЦЕ	С КИНОА	ЧУКА ГУНКАН	ЛОСОСЬ ГУНКАН	КАЛИФОРНИЯ	ИТОГО
Салат			*										12
Кокосовое масло			*				*		*				6
Арахисовая паста			*										7
Соевый соус			*								*		3
Сухой чеснок			*		*								1.5
Королевские креветки				*								*	0
Лосось слабосоленный				*									35
Тунец в собственном соку					*								55
Рис ширатаки					*						*	*	320
Сметана 15%					*		*				*	*	70
Горчица					*							*	1.5
Риккота						*							80

ИНГРЕДИЕНТЫ	ОНИГИРИ	ФИЛАДЕЛЬФИЯ	СПРИНГ РОЛЛ	СУШИ	С ТУНЦОМ	СЛАДКИЙ	ШОКОЛАДНЫЙ	В ОГУРЦЕ	С КИНОА	ЧУКА ГУНКАН	ЛОСОСЬ ГУНКАН	КАЛИФОРНИЯ	ИТОГО
Хурма						*							20
Банан						*							20
Киви						*							25
Апельсин						*							1
Кукурузный крахмал						*							2
Ванильный экстракт						*	*						2
Кефир							*						100
Яйцо							*						1
Мука рисовая							*						20
Мука пшеничная цз							*						20
Какао							*						4
Подсластитель						*	*						10

ИНГРЕДИЕНТЫ	ОНИГИРИ	ФИЛАДЕЛЬФИЯ	СПРИНГ РОЛЛ	СУШИ	С ТУНЦОМ	СЛАДКИЙ	ШОКОЛАДНЫЙ	В ОГУРЦЕ	С КИНОА	ЧУКА ГУНКАН	ЛОСОСЬ ГУНКАН	КАЛИФОРНИЯ	ИТОГО
Сода							*						0.5
Творог 5%							*						70
Манго							*		*				60
Ананас							*						15
Клубника							*						15
Горький шоколад							*						15
Очищенные креветки								*					40
Авокадо								*				*	50
Киноа									*				25
Салат айсберг									*				7
Тофу									*				30
Перец чили порошок									*		*		1

ИНГРЕДИЕНТЫ	ОНИГИРИ	ФИЛАДЕЛЬФИЯ	СПРИНГ РОЛЛ	СУШИ	С ТУНЦОМ	СЛАДКИЙ	ШОКОЛАДНЫЙ	В ОГУРЦЕ	С КИНОА	ЧУКА ГУНКАН	ЛОСОСЬ ГУНКАН	КАЛИФОРНИЯ	ИТОГО
Водоросли чука										*			60
Кунжут										*		*	31
Томатная паста											*		3
Икра масаго												*	30

Также, для подачи потребуются соевый соус, имбирь и лимон

ИНСТРУМЕНТЫ	Комментарии
<ul style="list-style-type: none"> Бамбуковая циновка для сворачивания роллов. Пищевая пленка, чтобы обернуть циновку Палочки для суши Острый нож – им лучше всего нарезать роллы Разделочная доска Ковшик/ небольшая кастрюлька 	<ul style="list-style-type: none"> Она необходима, чтобы свернуть ровный и красивый ролл. Циновку можно купить в отделе для суши и роллов крупных супермаркетов или заказать на маркетплейсах (ozon, wildberries). Роллы можно закрутить и без нее, но они будут менее аккуратными и плотными.

Наслаждайтесь суши и роллами, которые не навредят фигуре и здоровью! Приятного аппетита!

Добавляйся к нам в **instagram**

С нами уже более 400 тыс подписчиков

 **tashas.cake**



← **tashas.cake** 🔔 ⋮



1 629 465 т... **20**

Публик... Подпис... Подпис...

👩‍🎓 **ОНЛАЙН ШКОЛА ПП ДЕСЕРТОВ**

Здоровье/красота

👋 Привет, я Таша

🍰 Открою тебе мир сладостей без сахара, муки и лишних калорий... ещё

tashascake.ru/taplink

Подп... ▾

Напис...

Эл. ад... ▾



👩‍🎓 Школа



Рецепты



Вебинар



Ученическое

