



Намазка из шпината и нута

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

1 банка - 240 г вареного нута
60 г замороженного шпината
½ чашки - 100 мл воды

ВАРИАНТЫ: добавьте 1 ст.л сухого укропа.

2 ПОРЦИИ



ИНСТРУКЦИЯ

1. Соедините все ингредиенты в блендере.
2. Приправьте по вкусу и взбейте до однородности. Переложите в миску.