

Полезная замена кетчупу



На 100 грамм:
Калорийность: **65.23 ккал.**
Белки: **0.88 г.**
Жиры: **0.2 г.**
Углеводы: **14.79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznaya-zamena-ketchupu/>

Ингредиенты:

- 3 кислых яблока
- 1 зеленый перец (острый)
- 1 сладкий красный перец
- 1 луковица
- 2 палочки сельдерея и зеленые верхушки с них
- 3 ст. л. лимонного сока
- 3 ст. л. меда
- лимонная цедра

Приготовление:

Прокрутите все ингредиенты через мясорубку. Дайте блюду немного настояться в холодильнике.