

detkityumen.ru

## ужин для похудения



Где готовим?

Другое

Ингредиенты:

ужин для похудения

Самым верным способом похудения является уменьшение порций и снижение калорийности рациона по вечерам. Предлагаем несколько способов приготовления легкого ужина для похудения, рецепты которого придутся по вкусу всем домочадцам.

Креветки с лимоном

Приготовление:

отварить 200-300 г креветок в чуть подсоленной воде в течение 7 минут; откинуть их на дуршлаг, чтобы стекла вода; выложить моллюски на блюдо и сбрызнуть соком лимона по вкусу

06.03.2017

[НатальяМаримба](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/recipe/524/](http://detkityumen.ru/recipe/524/)