



ОБЕД • УЖИН

## Белковая тарелка с нутом, тофу и киноа

Белковая тарелка с нутом, тофу и киноа — сбалансированная тарелка. Калорийность: 223.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, бобовые, крупы.

|                 |                    |                      |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| Время<br>25 мин | Порции<br>1 порция | Сложность<br>Простая |
|-----------------|--------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|               |                  |              |                   |
|---------------|------------------|--------------|-------------------|
| 223,5<br>Ккал | 11,1<br>Белки, г | 7<br>Жиры, г | 29<br>Углеводы, г |
|---------------|------------------|--------------|-------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Нут консервированный (слитый) — 150 г
- ☐ Твёрдый тофу — 100 г
- ☐ Киноа (сырая) — 40 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Куркума — 1 г
- ☐ Авокадо — 50 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г

## Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: промойте киноа под проточной водой, варите в соотношении 1:2 (40 г киноа + 80 мл воды) 10 минут под крышкой.
- 02 Тофу нарежьте кубиками, обжарьте на сухой сковороде или с каплей оливкового масла 5 минут, добавив куркуму и немного соли.
- 03 Слейте жидкость с нута, промойте.
- 04 Авокадо нарежьте ломтиками, шпинат промойте.
- 05 Выложите в глубокую тарелку киноа, нут, шпинат, авокадо и тофу. Сбрызните лимонным соком и полейте маслом.

Соберите рацион в Fit  
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.  
fitpush.ru