



ОБЕД • УЖИН

## Итальянская тарелка с прошутто и авокадо

Итальянская тарелка с прошутто и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 142.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, фрукты и ягоды.

|                 |                    |                      |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| Время<br>10 мин | Порции<br>1 порция | Сложность<br>Простая |
|-----------------|--------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|               |                 |                |                    |
|---------------|-----------------|----------------|--------------------|
| 142,7<br>Ккал | 7,2<br>Белки, г | 9,9<br>Жиры, г | 4,9<br>Углеводы, г |
|---------------|-----------------|----------------|--------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Яйца (отваренные до состояния всмятку) — 2 шт.
- ☐ Прошутто — 50 г
- ☐ Мангольд, мята) — 30 г
- ☐ Зёрна граната — 1 ст. л. (10 г)
- ☐ Авокадо (спелый) — 0,5 шт. (70 г)
- ☐ Мёд — 0,5 ч. л. (3 г)
- ☐ Лимонный или лаймовый сок — 1 ч. л. (5 мл)
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Свежий базилик — 5–6 листьев (5 г)
- ☐ Кунжут — 1 ч. л. (5 г) Для заправки:
- ☐ Соль, перец — по вкусу
- ☐ Помидоры черри — 100 г, Микс зелени (рукола, шпинат)

## Приготовление

- 01 Сварите яйца до состояния soft-boiled (около 6 минут в кипящей воде), охладите, очистите и разрежьте пополам.
- 02 Авокадо нарежьте слайсами. Черри разрежьте пополам. Зелень промойте и обсушите.
- 03 В глубокую тарелку разложите микс зелени, базилик, черри, авокадо и прошутто. Добавьте яйца.
- 04 Полейте заправкой из масла, лимонного сока, мёда, соли и перца.
- 05 Посыпьте кунжутом и зёрнами граната.

Соберите рацион в Fit  
Push

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