



ОБЕД • УЖИН

Лапша вок с креветками в чесночном соусе

Лапша вок с креветками в чесночном соусе — паста и лапша. Калорийность: 172.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, крупы, макароны и лапша.

Время 15 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

172,7 Ккал	6,4 Белки, г	5,8 Жиры, г	24 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	-------------------

Ингредиенты

- ☐ Очищенные креветки — 120 г
- ☐ Рисовая лапша (сухая) — 70 г
- ☐ Морковь — 50 г
- ☐ Лайм — 1 долька (10 мл)
- ☐ Брокколи — 60 г
- ☐ Соевый соус — 1,5 ст. л. (22 мл)
- ☐ Кунжутное масло — 1 ч. л. (5 мл)
- ☐ Чеснок — 2 зубчика (10 г)
- ☐ Кунжут — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Болгарский перец — 50 г

Приготовление

- 01 Сварите лапшу, промойте холодной водой и дайте остыть.
- 02 Креветки подрумяньте на кунжутном масле до золотистости.
- 03 Добавьте нарезанные морковь, перец, брокколи и чеснок, готовьте 3-4 минуты под крышкой.
- 04 Влейте соевый соус с водой, перемешайте и тушите 1 мин.
- 05 Добавьте лапшу, прогрейте все вместе 1 мин и разложите в глубокую тарелку.

Соберите рацион в Fit
Push

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