



ОБЕД • УЖИН

Лапша вок с лососем и манго-чили соусом

Лапша вок с лососем и манго-чили соусом — паста и лапша. Калорийность: 141.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, макароны и лапша.

Время 25 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

141,5 Ккал	7,5 Белки, г	2,9 Жиры, г	19,9 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Лосось — 100 г
- ☐ Рисовая или яичная лапша (сухая) — 70 г
- ☐ Морковь — 40 г
- ☐ Огурец — 40 г
- ☐ Пюре манго (можно измельчить самостоятельно) — 2 ст. л. (40 г)
- ☐ Чили — 0,3 ч. л. (1 г)
- ☐ Манго — 60 г
- ☐ Лайм — 1 ч. л. сока (5 мл)
- ☐ Соль, перец — по вкусу Для соуса:
- ☐ Соевый соус — 1 ст. л. (15 мл)
- ☐ Мёд — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Зелёный лук — 5 г

Приготовление

- 01 Сварите лапшу до готовности, слейте и охладите.
- 02 Лосось сбрызните маслом, приправьте солью и перцем, запеките 12–15 мин при 180°C или готовьте на разогретой сковороде.
- 03 Манго, морковь и огурец нарежьте тонкими полосками.
- 04 Для соуса соедините пюре манго, соевый соус, мед и чили до однородности.
- 05 Лапшу быстро подрумяньте 1–2 мин, разложите в глубокую тарелку вместе с овощами и лососем, полейте соусом.

Соберите рацион в Fit
Push

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