



ОБЕД • УЖИН

Мексиканская тарелка с бобами, кукурузой и авокадо

Мексиканская тарелка с бобами, кукурузой и авокадо — салат. Калорийность: 133.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время 55 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

133,8 Ккал	4,1 Белки, г	8,9 Жиры, г	8,8 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Кукуруза отваренная — 80 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Салат айсберг — 50 г
- ☐ Подсолнечные семечки — 10 г
- ☐ Чёрные бобы отваренные — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Паприка копчёная — щепотка

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: если используете сухие бобы — предварительно замочите их на ночь, затем сварите 40–50 мин до мягкости.
- 02 Готовые консервированные бобы промойте.
- 03 Кукурузу сварите 5 минут или подсушите на сухой сковороде до лёгкой золотистости.
- 04 Авокадо очистите и нарежьте кубиками, салат порвать руками.
- 05 Соедините бобы, кукурузу и салат в миске. Добавьте авокадо.
- 06 Заправьте растительным маслом, посыпьте семенами подсолнечника, солью, перцем и паприкой.

Соберите рацион в Fit
Push

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