



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с эдамаме и ягодами годжи

Питательная тарелка с эдамаме и ягодами годжи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 202.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

202,1 Ккал	8,2 Белки, г	10,8 Жиры, г	16,3 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Ягоды годжи — 10 г
- ☐ Эдамаме — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Семена чиа — 5 г
- ☐ Соль, перец — щепотка

Приготовление

- 01 Сварите эдамаме в подсоленной воде 5 минут и очистите от стручков.
- 02 Сварите киноа 10 минут.
- 03 Нарежьте авокадо слайсами, шпинат промойте.
- 04 Соедините все ингредиенты, полейте маслом, добавьте соль и перец.
- 05 Посыпьте ягодами годжи и семенами чиа.

Соберите рацион в Fit
Push

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