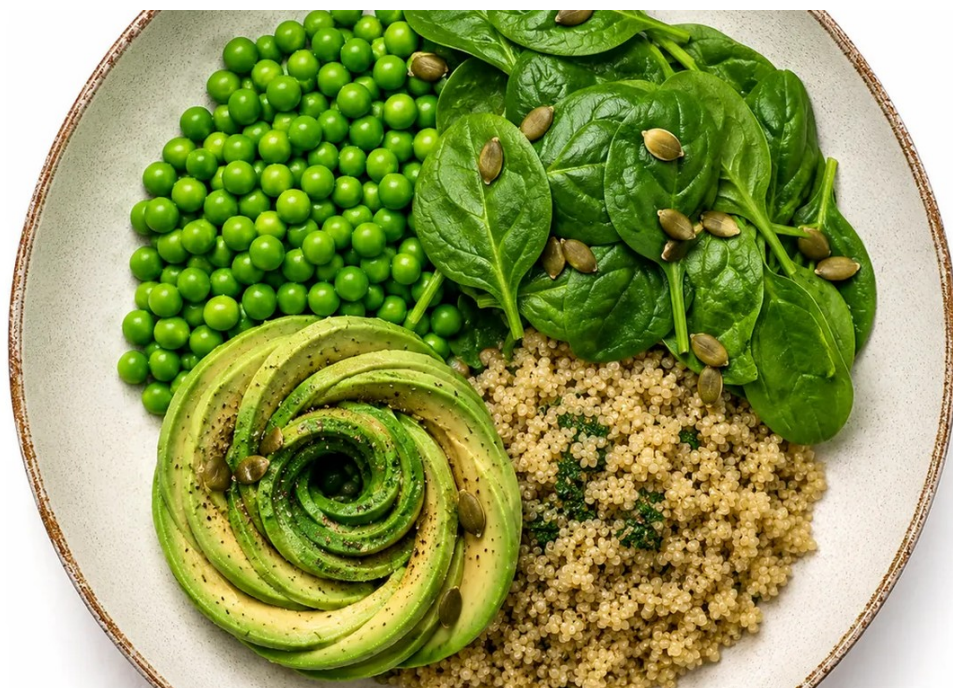




ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с горошком и авокадо

Питательная тарелка с горошком и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 170.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

170,3 Ккал	4,9 Белки, г	9,8 Жиры, г	13,6 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Тыквенные семечки — 10 г
- ☐ Спирулина — 2 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль — щепотка
- ☐ Сушёный чеснок — 0,5 ч. л.
- ☐ Зелёный горошек (заморож.) — 100 г

Приготовление

- 01 Сварите киноа 10 минут в подсоленной воде.
- 02 Сварите горошек 3–4 минуты и откиньте на дуршлаг.
- 03 Нарежьте авокадо кубиками, шпинат порвите руками.
- 04 Соедините все ингредиенты в глубокую тарелку, добавьте масло, соль и чеснок.
- 05 Посыпьте спирулиной и тыквенными семечками.

Соберите рацион в Fit
Push

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