



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с кальмарами и эдамаме

Питательная тарелка с кальмарами и эдамаме — сбалансированная тарелка. Калорийность: 202.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, бобовые, овощи.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

202,9 Ккал	26,9 Белки, г	7,7 Жиры, г	5,4 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Кальмары очищенные — 150 г
- ☐ Авокадо — 70 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Чесночный порошок — 1 г
- ☐ Эдамаме (варёные, без стручков) — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль — щепотка
- ☐ Чёрный молотый перец — щепотка
- ☐ Семена чиа — 5 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте кальмары кольцами. Разогрейте сковороду с 0,5 оливкового масла и подрумяньте кальмары 4–5 минут на среднем огне до золотистой корочки. Посолите, добавьте чёрный перец и чесночный порошок.
- 02 Сварите эдамаме 5 минут в подсоленной воде, затем слейте.
- 03 Нарежьте авокадо кубиками. Шпинат промойте и обсушите.
- 04 Разложите в глубокую тарелку: шпинат, эдамаме, авокадо и кальмары.
- 05 Полейте оставшимся оливковым маслом и посыпьте семенами чиа.

Соберите рацион в Fit
Push

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