



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с креветками и шпинатом

Питательная тарелка с креветками и шпинатом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 221.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

221,1 Ккал	8,7 Белки, г	11,9 Жиры, г	17,9 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Креветки очищенные — 200 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Шпинат свежий — 70 г
- ☐ Авокадо — 70 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: киноа сварите в соотношении 1:2 под крышкой 10 мин.
- 02 Креветки подрумяньте 3–4 мин до розового цвета.
- 03 Авокадо нарежьте кубиками, шпинат порвите руками.
- 04 Разложите в глубокую тарелку киноа, овощи и креветки.
- 05 Полейте маслом и лимонным соком.

Соберите рацион в Fit
Push

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