



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с цветной капустой и шпинатом

Питательная тарелка с цветной капустой и шпинатом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 69.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

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

КБЖУ на 100 г

69,6 Ккал	1,7 Белки, г	5,4 Жиры, г	2,7 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Цветная капуста — 100 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: разделите цветную капусту на мелкие соцветия, сварите 3–4 минуты в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и слегка остудите.
- 02 Огурец и авокадо нарежьте кубиками 1–1,5 см, шпинат порвите руками.
- 03 Разложите ингредиенты в глубокую тарелку, полейте маслом и лимонным соком, посолите и поперчите, слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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