



ОБЕД • УЖИН

## Пряная лапша-соте с тунцом и брокколи

Пряная лапша-соте с тунцом и брокколи — паста и лапша. Калорийность: 183.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, макароны и лапша.

|                 |                    |                      |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| Время<br>20 мин | Порции<br>1 порция | Сложность<br>Простая |
|-----------------|--------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|               |                 |                |                     |
|---------------|-----------------|----------------|---------------------|
| 183,5<br>Ккал | 3,4<br>Белки, г | 5,1<br>Жиры, г | 31,3<br>Углеводы, г |
|---------------|-----------------|----------------|---------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Рисовая лапша или спагетти из твёрдых сортов пшеницы — 60 г (сухие). Брокколи — 100 г, Консервированный тунец —
- ☐ Вяленые помидоры — 20 г
- ☐ Петрушка или кинза — 5–7 г
- ☐ Томаты (из добавленных) — мелко нарезать, оливковое
- ☐ 120 г
- ☐ Для соуса: Томатное пюре или пассата — 100 мл, Сушеные
- ☐ Масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Копчёная паприка — 0,5 ч. л., Хлопья чили — по желанию.
- ☐ Чеснок — 1 зубчик, Копченая паприка —
- ☐ 0,5 ч. л., Соль, перец — по вкусу
- ☐ Зелёный лук — 10 г

## Приготовление

- 01 Сварите лапшу до готовности согласно инструкции на упаковке.
- 02 Брокколи разделите на соцветия и слегка поджарьте на сухой сковороде или приготовьте на пару 3–4 минуты.
- 03 Приготовьте соус: на оливковом масле подрумяньте чеснок, добавьте томатное пюре, измельченные вяленые помидоры, копченую паприку, соль и перец. Протушите 3–5 минут.
- 04 Добавьте в соус отварную лапшу, брокколи и тунец. Перемешайте, чтобы все хорошо прогрелось.
- 05 Подавайте, посыпав свежей зеленью, зеленым луком и (по желанию) чили-хлопьями.

Соберите рацион в Fit  
Push

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