



ОБЕД • УЖИН

Салат со свежей зеленью и редисом

Салат со свежей зеленью и редисом — салат. Калорийность: 128.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

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

КБЖУ на 100 г

128,2 Ккал	8,3 Белки, г	9,5 Жиры, г	1,8 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Перепелиные яйца (варёные) — 3 шт.
 - ☐ Свежий огурец (очищенный) — 50 г
 - ☐ Редис — 40 г
 - ☐ Цельнозерновой хлеб — 1 ломтик
 - ☐ Сметана 10-15% — 1 ст. л. (20 г)
 - ☐ Ветчина (отварная или запечённая) — 60 г
 - ☐ Соль, перец — по вкусу Для соуса:
 - ☐ Лимонный сок — 0,5 ч. л. (2-3 г)
 - ☐ Горчица зернистая — 0,5 ч. л. (2-3 г)
 - ☐ Мёд — 0,25 ч. л. (1,5 г)
 - ☐ Оливковое масло — 0,5 ч. л. (2-3 г)
 - ☐ Зелёный лук — 10 г
 - ☐ Соль, перец — по вкусу
 - ☐ Свежий шпинат или микс зелени — 20 г
-

Приготовление

- 01 Сварите перепелиные яйца 4 минуты, очистите и разрежьте пополам.
 - 02 Нарежьте ветчину кубиками.
 - 03 Подсушите хлеб кубиками на сухой сковороде или в духовке.
 - 04 Огурец и редис нарежьте ломтиками, лук — мелко.
 - 05 Соедините ингредиенты для соуса.
 - 06 Разложите на тарелку шпинат, сверху — остальные продукты секторами.
 - 07 Полейте соусом перед подачей.
-

Соберите рацион в Fit Push

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