



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с креветками и авокадо

Сбалансированная тарелка с креветками и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 233.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

233,9 Ккал	8,6 Белки, г	12,6 Жиры, г	19,3 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Очищенные креветки — 150 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Ягоды годжи — 10 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Сушёный чеснок — щепотка

Приготовление

- 01 Сварите киноа 10 минут в подсоленной воде (1:2).
- 02 Подрумяньте креветки 3–4 минуты на среднем огне с щепоткой чеснока.
- 03 Нарежьте авокадо кубиком, шпинат порвите руками.
- 04 Соедините киноа, шпинат, авокадо и креветки.
- 05 Заправьте маслом, добавьте ягоды годжи, приправьте солью и перцем.

Соберите рацион в Fit
Push

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