



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с креветками и яйцом

Сбалансированная тарелка с креветками и яйцом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 177.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, овощи.

Время 15 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

177,5 Ккал	9,1 Белки, г	9,6 Жиры, г	12,9 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Креветки очищенные — 200 г
- ☐ Яйцо — 1 шт. (60 г)
- ☐ Морковь — 50 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г
- ☐ Болгарский перец — 50 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: в небольшой кастрюле доведите воду до кипения, сварите яйцо 6 минут «всмятку» или 9 минут — вкрутую. Остудите в холодной воде и очистите.
- 02 Морковь нарежьте тонкой соломкой, перец — полосками.
- 03 Разогреть сковороду с оливковым маслом. Выложите креветки, добавьте соль и перец, обжаривать на среднем огне 4–5 минут, периодически переворачивая.
- 04 В конце сбрызните лимонным соком. Выложите в глубокую тарелку овощи, креветки и половинки яйца.

Соберите рацион в Fit
Push

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