



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с тунцом и нутом

Сбалансированная тарелка с тунцом и нутом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 156.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

156,2 Ккал	15,1 Белки, г	4,1 Жиры, г	15 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	-------------------

Ингредиенты

- ☐ Тунец консервированный в собственном соку — 150 г
- ☐ Нут консервированный (слить жидкость) — 80 г
- ☐ Авокадо — 50 г
- ☐ Помидоры черри — 50 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г
- ☐ Сухой базилик — 1 г
- ☐ Соль — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: выложите нут на сито, промойте холодной водой и дайте стечь 2–3 минуты.
- 02 Авокадо очистите, удалите косточку, нарежьте тонкими ломтиками.
- 03 Помидоры черри вымыть и разрежьте пополам.
- 04 Открыть тунец, слейте жидкость, разделить рыбу вилкой на хлопья.
- 05 В глубокую тарелку выложите нут, тунец, авокадо и помидоры.
- 06 Полейте лимонным соком, посолите, поперчите, добавьте базилик. Аккуратно перемешайте и подать.

Соберите рацион в Fit
Push

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