



ОБЕД • УЖИН

Средиземноморская тарелка с креветками и фетой

Средиземноморская тарелка с креветками и фетой — сбалансированная тарелка. Калорийность: 173 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

173 Ккал	5,2 Белки, г	11,3 Жиры, г	12,5 Углеводы, г
-------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Креветки очищенные (сырые или варёные) — 100 г
- ☐ цукини — 120 г
- ☐ Фета — 40 г
- ☐ Вяленые помидоры — 25 г
- ☐ Картофель — 200 г
- ☐ свежий базилик — несколько листочков Для соуса песто с томатами:
- ☐ Оливковое масло — 1 ст. л. (15 г)
- ☐ Базилик — 5–6 листочков, лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ грецкие орехи — 10 г
- ☐ чеснок — 1 зубчик
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ кедровые орехи — 1 ч. л. (5 г)

Приготовление

- 01 Сварите картофель 15–20 минут, остудите и крупно нарежьте.
- 02 Цукини подрумяньте на гриле или запеките до золотистой корочки.
- 03 Креветки быстро подрумяньте 2–3 минуты (или используйте варёные).
- 04 Пробейте ингредиенты для песто в блендере.
- 05 Соедините картофель с песто, добавьте цукини, креветки, фету, орешки и базилик.

Соберите рацион в Fit
Push

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