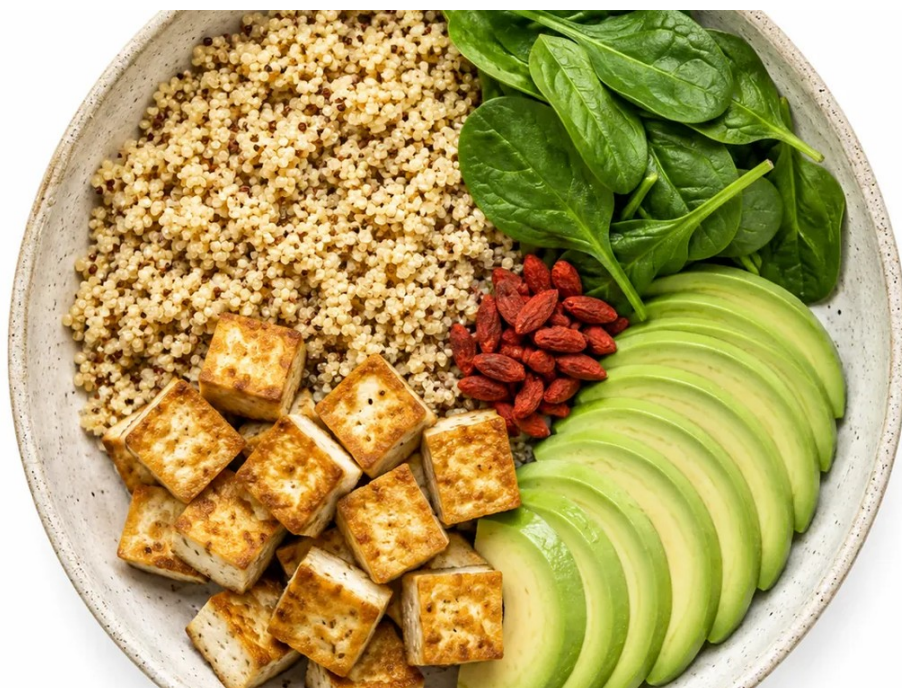




ОБЕД • УЖИН

Суперфуд-тарелка с тофу, шпинатом и киноа

Суперфуд-тарелка с тофу, шпинатом и киноа — сбалансированная тарелка. Калорийность: 168.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

168,2 Ккал	7 Белки, г	9,8 Жиры, г	11,3 Углеводы, г
---------------	---------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Тофу — 150 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Ягоды годжи — 10 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Семена льна — 5 г
- ☐ Соль — щепотка
- ☐ Черный перец — щепотка
- ☐ Семена чиа — 5 г

Приготовление

- 01 Сварите киноа в подсоленной воде 10 минут, затем промойте холодной водой.
- 02 Нарежьте тофу кубиками и подрумяньте на 1 ч. Л. Масла 5–6 минут, пока он не станет золотистым.
- 03 Авокадо нарежьте тонкими ломтиками, шпинат промойте и обсушите.
- 04 Разложите в миску киноа, шпинат, авокадо и обжаренный тофу.
- 05 Добавьте оставшееся масло, посолите и поперчите. Посыпьте ягодами годжи, семенами чиа и льна.

Соберите рацион в Fit
Push

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