



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с чёрными бобами и авокадо

Тарелка с чёрными бобами и авокадо — салат. Калорийность: 113.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, овощи.

Время 55 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

113,3 Ккал	2,2 Белки, г	8,6 Жиры, г	6,1 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Чёрная фасоль (отваренная) — 100 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Салат айсберг — 50 г
- ☐ Семечки подсолнечные — 10 г
- ☐ Кукуруза (варёная или консервированная) — 80 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Соль — щепотка (2 г)
- ☐ Орегано сушёный — 1 г
- ☐ Чёрный молотый перец — щепотка (1 г)
- ☐ Паприка копчёная — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: если фасоль сухая — замочите её на ночь, затем варите 40–50 минут до мягкости. Если консервированная — промойте под проточной водой.
- 02 Кукурузу слегка подсушите на сухой сковороде 3–4 минуты, чтобы появился аромат и лёгкая золотистость.
- 03 Авокадо нарежьте кубиками, айсберг порвите руками.
- 04 В глубокую тарелку разложите фасоль, кукурузу, авокадо и салат.
- 05 Заправьте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте специи и посыпьте подсолнечными семечками.

Соберите рацион в Fit
Push

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