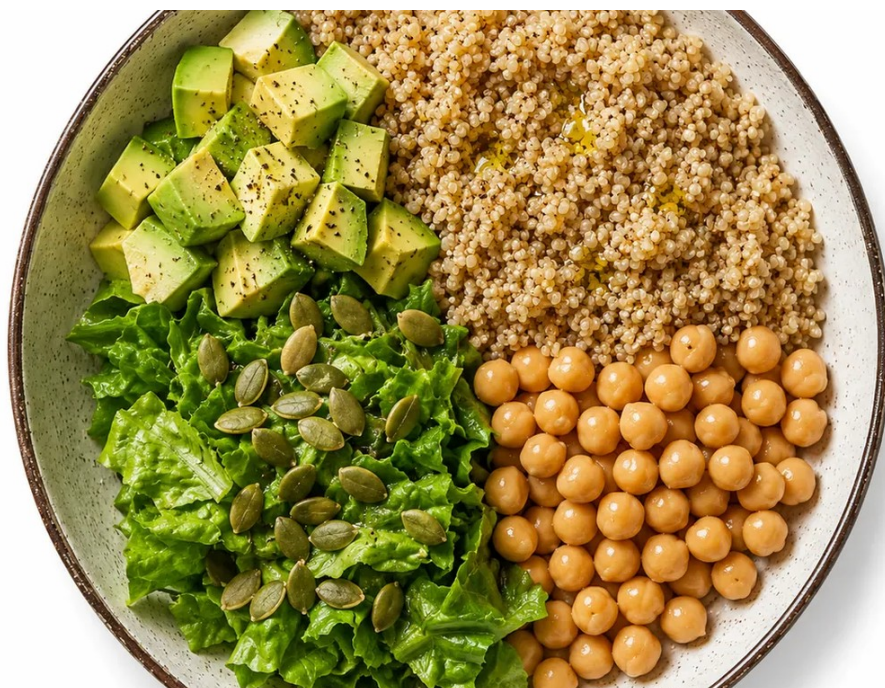




ОБЕД • УЖИН

Тарелка с киноа, нутом и авокадо

Тарелка с киноа, нутом и авокадо — салат. Калорийность: 194 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, крупы, овощи.

Время 60 мин	Порции 1 порция	Сложность Средняя
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

194 Ккал	6,6 Белки, г	10,5 Жиры, г	16,6 Углеводы, г
-------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Отварной нут — 100 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Салат романо — 50 г
- ☐ Тыквенные семечки — 10 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г
- ☐ Кунжут — 1 г
- ☐ Соль — 2 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: хорошо промойте киноа, чтобы убрать горечь. Сварите в соотношении 1:2 (50 г киноа + 100 мл воды).
- 02 Если используете консервированный нут — промойте его холодной водой. Если варёный самостоятельно — предварительно замочите и варите 40–50 минут.
- 03 Очистите авокадо и нарежьте кубиками. Салат романо промойте и порвите руками.
- 04 В глубокую тарелку разложите основу из киноа, сверху добавьте нут, авокадо и салат.
- 05 Заправьте оливковым маслом и лимонным соком.
- 06 Приправьте солью, перцем и кумином.
- 07 Перед подачей посыпьте тыквенными семечками.

Соберите рацион в Fit
Push

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