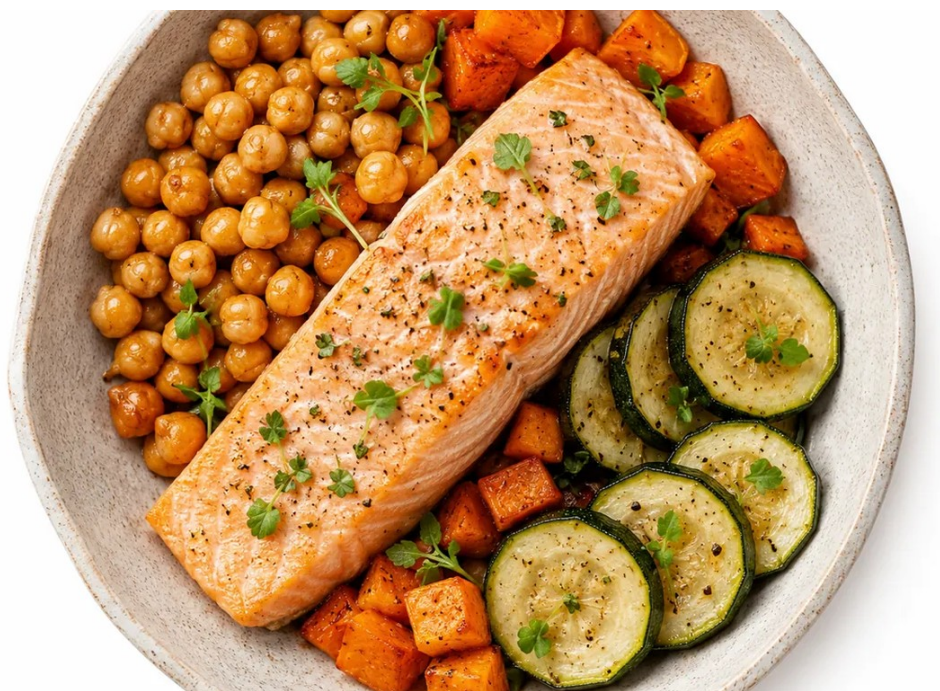




ОБЕД • УЖИН

Тарелка с лососем, нутом и цукини

Тарелка с лососем, нутом и цукини — сбалансированная тарелка. Калорийность: 177.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые, овощи.

Время 20 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

177,7 Ккал	12,1 Белки, г	7 Жиры, г	16,7 Углеводы, г
---------------	------------------	--------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Лосось филе — 150 г
- ☐ Нут (вареный) — 100 г
- ☐ Цукини — 100 г
- ☐ Морковь — 80 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Черный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: посолите и поперчите лосось, подрумяньте на растительном масле 6–7 мин до румяности, нарежьте кусочками.
- 02 Нарежьте цукини и морковь кубиками 1–1,5 см, подрумяньте 3–4 мин в среднем огне.
- 03 Добавьте нут (готовый или промытый консервированный), перемешайте с овощами. И прогрейте 1 мин.
- 04 Разложите в глубокую тарелку овощи с нутом, добавьте сверху лосось. Полейте маслом и подайте сразу.

Соберите рацион в Fit
Push

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