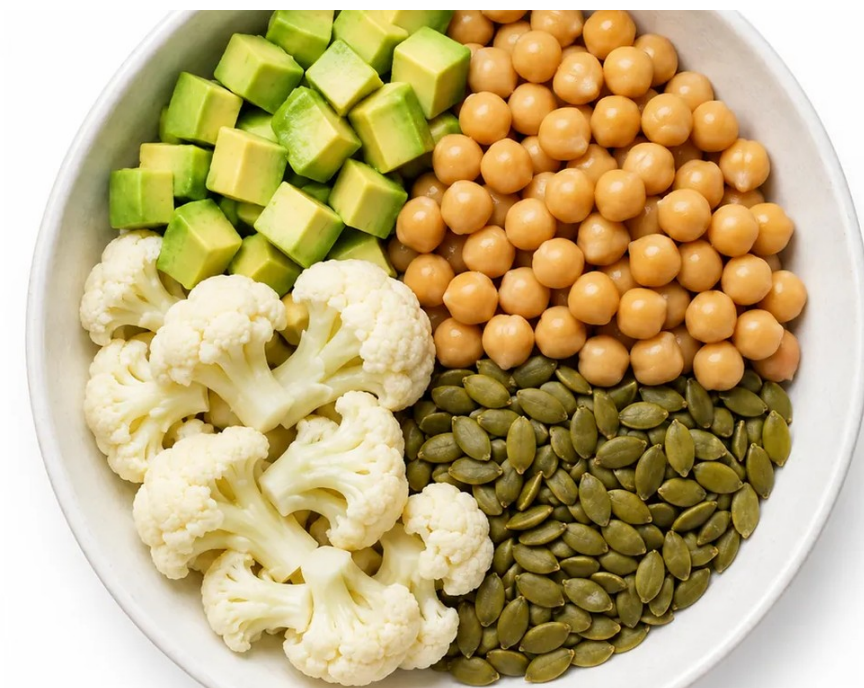




ОБЕД • УЖИН

Тарелка с нутом, цветной капустой и авокадо

Тарелка с нутом, цветной капустой и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 139.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, овощи.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

139,2 Ккал	4,6 Белки, г	9,2 Жиры, г	8,2 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Отварной нут — 100 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Тыквенные семечки — 10 г
- ☐ Кумин молотый — 1 г
- ☐ Цветная капуста — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Соль — щепотка (2 г)
- ☐ Чёрный перец — щепотка (1 г)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: разделите цветную капусту на небольшие соцветия и сварите 3–4 минуты в подсоленной воде, чтобы она осталась хрустящей. Откиньте на дуршлаг.
- 02 Очистите авокадо и нарежьте средними кубиками.
- 03 В глубокой миске соедините цветную капусту, нут и авокадо.
- 04 Добавьте оливковое масло и лимонный сок. Посыпьте солью, чёрным перцем и кумином.
- 05 Перемешайте перед подачей и посыпьте тыквенными семечками.

Соберите рацион в Fit
Push

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