



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с тофу, сладким перцем и брокколи

Тарелка с тофу, сладким перцем и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 82.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

82,5 Ккал	4,4 Белки, г	5,4 Жиры, г	4,8 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Твёрдый тофу — 100 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соевый соус — 5 г
- ☐ Семена чиа — 5 г
- ☐ Соль — щепотка
- ☐ Чёрный перец — 1 г
- ☐ Сушёный чеснок — 1 г
- ☐ Сладкий перец — 80 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте тофу кубиками и подрумяньте 5–6 минут на среднем огне до золотистой корочки. В конце добавьте соевый соус.
- 02 Разделите брокколи на соцветия, сварите 3 минуты в подсоленной воде и сразу промойте холодной водой.
- 03 Перец нарежьте полосками и быстро подрумяньте 2–3 минуты на масле.
- 04 В глубокую тарелку разложите брокколи, перец и тофу.
- 05 Посыпьте семенами чиа, приправьте перцем и сушёным чесноком.

Соберите рацион в Fit
Push

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