



ОБЕД • УЖИН

Веганская лапша с тофу и соусом хойсин

Веганская лапша с тофу и соусом хойсин — паста и лапша. Калорийность: 125.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, крупы, макароны и лапша.

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

КБЖУ на 100 г

125,2 Ккал	5 Белки, г	4,2 Жиры, г	17,2 Углеводы, г
---------------	---------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Тофу твердый — 120 г
- ☐ Пшеничная или рисовая лапша (сухая) — 70 г
- ☐ Брокколи — 50 г
- ☐ Морковь — 40 г
- ☐ Имбирь свежий тертый — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Шампиньоны — 60 г
- ☐ Соус хойсин — 1,5 ст. л. (22 г)
- ☐ Кунжутное масло — 2 ч. л. (10 г)
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Зеленый лук — 5 г для подачи
- ☐ Чеснок — 1 зубчик (5 г)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: лапшу сварите до готовности, слейте воду и охладить.
- 02 Тофу нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле до золотистой корочки со всех сторон.
- 03 Добавьте к тофу шампиньоны, брокколи и морковь, нарезанные тонкими пластинками, а также мелко нарезанный чеснок и имбирь.
- 04 Перемешайте, накройте крышкой и готовьте 5–7 мин на медленном огне.
- 05 Добавьте соус хойсин, перемешайте, готовьте ещё 1 мин. Под накрытой крышкой.
- 06 Добавьте лапшу, перемешайте все вместе, выложите. В глубокую тарелку подавайте, посыпав зеленым луком.

Соберите рацион в Fit
Push

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