



ОБЕД • УЖИН

Зелёная белковая тарелка с хумусом и тофу

Зелёная белковая тарелка с хумусом и тофу — сбалансированная тарелка. Калорийность: 177.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, бобовые, крупы.

Время 30 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

177,5 Ккал	8,5 Белки, г	10,1 Жиры, г	11,8 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Тофу — 80 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Капуста кейл — 50 г
- ☐ Авокадо — 0,5 шт. (70 г)
- ☐ Фета — 30 г
- ☐ Эдамаме (замороженные или свежие) — 80 г
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Хумус — 1 ст. л. (25 г)
- ☐ Сумак или паприка для посыпки — по вкусу Соль, перец, зелень (по желанию)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: киноа сварите 15 мин в соотношении 1:2 до готовности.
- 02 Кейл помассировать с солью и лимонным соком.
- 03 Эдамаме проварить 2–3 мин или обдать кипятком.
- 04 В миску выложите киноа, кейл, эдамаме, фету, хумус, авокадо. Тофу нарежьте кубиком, обжарьте без растительного масла со специями, добавьте в тарелку.
- 05 Полейте оливковым маслом, посыпьте специями и зелень по желанию.

Соберите рацион в Fit
Push

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