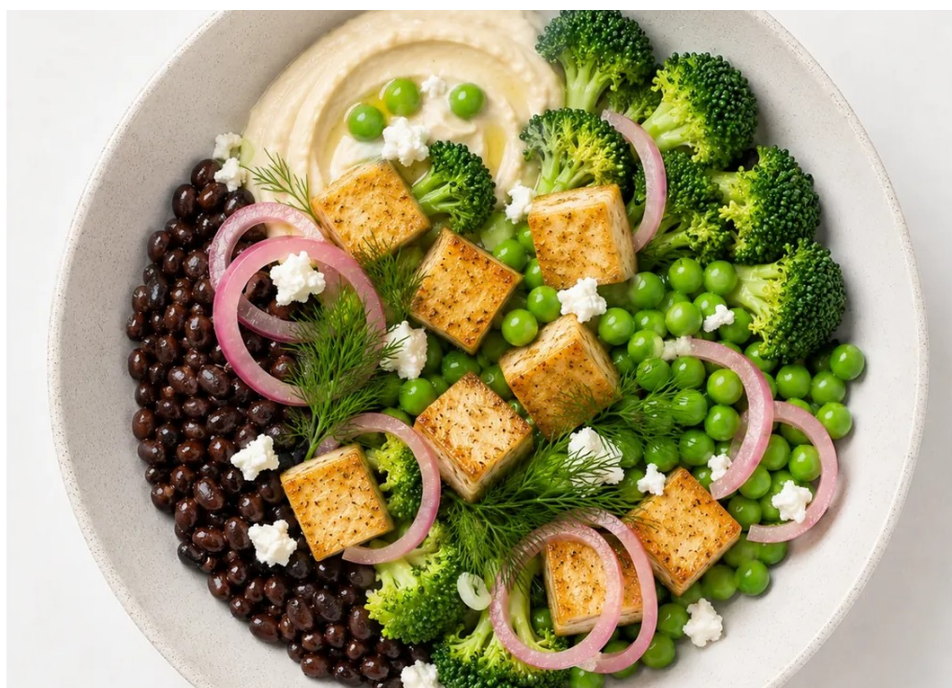




ОБЕД • УЖИН

Зелёная тарелка с тофу, горошком и брокколи

Зелёная тарелка с тофу, горошком и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 81.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, бобовые, овощи.

Время 45 мин	Порции 1 порция	Сложность Средняя
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

81,5 Ккал	4,4 Белки, г	4,7 Жиры, г	5,8 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Твёрдый тофу — 100 г
 - ☐ Чёрная или зелёная чечевица (сухая) — 50 г
 - ☐ Красный лук — 30 г
 - ☐ Фета — 30 г
 - ☐ Вода — 2 ст. л. (30 мл)
 - ☐ Брокколи — 100 г
 - ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
 - ☐ Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
 - ☐ Яблочный уксус — 2 ст. л. (30 мл)
 - ☐ Мёд или кленовый сироп — 0,5 ч. л. (3–4 г)
 - ☐ Хумус — 1 ст. л. (25 г)
 - ☐ Укроп, зелёный лук, специи — по вкусу
 - ☐ Соль — щепотка
 - ☐ Зелёный горошек (свежий или замороженный) — 80 г
-

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: лук нарежьте полукольцами, залейте маринадом из уксуса, воды, мёда и соли, оставьте на 20 минут.
 - 02 Чечевицу промойте, варите 20–25 минут в воде (1:3), затем слейте.
 - 03 Брокколи сварите или приготовьте на пару 2–3 минуты.
 - 04 Зелёный горошек обдайте кипятком или слегка проварите.
 - 05 Тофу нарежьте кубиками, при желании подрумяньте 3–4 минуты.
 - 06 В глубокую тарелку разложите чечевицу, овощи, тофу, хумус, фету, маринованный лук и зелень.
 - 07 Полейте лимонным соком и оливковым маслом.
-

Соберите рацион в Fit Push

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