

ОБЕД • УЖИН

Артишоковый салат с тунцом и белой фасолью

Артишоковый салат с тунцом и белой фасолью — салат. Калорийность: 68.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

68,2	5,4	4	1,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Консервированный тунец в собственном соку — 100 г
- [ ] Белая фасоль (варёная или консервированная) — 100 г
- [ ] Огурец свежий — 80 г
- [ ] Маринованные артишоки — 2–3 половинки (60 г)
- [ ] Маслины или оливки без косточки — 30 г
- [ ] Руккола, шпинат или салатный микс — горсть (30 г)
- [ ] Петрушка свежая — 1 ст. л.
- [ ] Авокадо — 0,5 шт. (70 г)
- [ ] Лимонный сок — 1 ст. л. (15 мл)
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 мл)
- [ ] Соль, перец — по вкусу

Приготовление

01 Подготовьте продукты: огурец нарежьте кубиками или полукружками. Авокадо — слайсами.

02 Если используете консервированную фасоль — промойте её под водой. Артишоки можно оставить целыми или разрежьте пополам.

03 Рукколу или другую зелень промойте и хорошо просушите. Петрушку мелко нарежьте.

04 В глубокой миске соедините фасоль, тунец, артишоки, авокадо, оливки, огурец и зелень.

05 Полейте всё оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец по вкусу. Аккуратно перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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