

ОБЕД • УЖИН

Белковая тарелка с нутом, тофу и киноа

Белковая тарелка с нутом, тофу и киноа — сбалансированная тарелка. Калорийность: 223.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, бобовые, крупы.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

223,5	11,1	7	29
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Нут консервированный (слитый) — 150 г
- [ ] Твёрдый тофу — 100 г
- [ ] Киноа (сырая) — 40 г
- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Куркума — 1 г
- [ ] Авокадо — 50 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: промойте киноа под проточной водой, варите в соотношении 1:2 (40 г киноа + 80 мл воды) 10 минут под крышкой.

02 Тофу нарежьте кубиками, обжарьте на сухой сковороде или с каплей оливкового масла 5 минут, добавив куркуму и немного соли.

03 Слейте жидкость с нута, промойте.

04 Авокадо нарежьте ломтиками, шпинат промойте.

05 Выложите в глубокую тарелку киноа, нут, шпинат, авокадо и тофу. Сбрызните лимонным соком и полейте маслом.

Соберите рацион в Fit Push

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