

ОБЕД • УЖИН

# Итальянская тарелка с прошутто и авокадо

Итальянская тарелка с прошутто и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 142.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, фрукты и ягоды.

| Время | Порции | Сложность |
|---|---|---|
| 10 мин | 1 порция | Простая |

## КБЖУ на 100 г

| 142,7 | 7,2 | 9,9 | 4,9 |
|---|---|---|---|
| Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |

## Ингредиенты

- [ ] Яйца (отваренные до состояния всмятку) — 2 шт.
- [ ] Прошутто — 50 г
- [ ] Мангольд, мята) — 30 г
- [ ] Зёрна граната — 1 ст. л. (10 г)
- [ ] Авокадо (спелый) — 0,5 шт. (70 г)
- [ ] Мёд — 0,5 ч. л. (3 г)
- [ ] Лимонный или лаймовый сок — 1 ч. л. (5 мл)
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Свежий базилик — 5–6 листьев (5 г)
- [ ] Кунжут — 1 ч. л. (5 г) Для заправки:
- [ ] Соль, перец — по вкусу
- [ ] Помидоры черри — 100 г, Микс зелени (рукола, шпинат

## Приготовление

01 Сварите яйца до состояния soft-boiled (около 6 минут в кипящей воде), охладите, очистите и разрежьте пополам.

02 Авокадо нарежьте слайсами. Черри разрежьте пополам. Зелень промойте и обсушите.

03 В глубокую тарелку разложите микс зелени, базилик, черри, авокадо и прошутто. Добавьте яйца.

04 Полейте заправкой из масла, лимонного сока, мёда, соли и перца.

05 Посыпьте кунжутом и зёрнами граната.

Соберите рацион в Fit Push

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