

ОБЕД • УЖИН

Лапша вок с креветками в чесночном соусе

Лапша вок с креветками в чесночном соусе — паста и лапша. Калорийность: 172.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, крупы, макароны и лапша.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

172,7	6,4	5,8	24
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Очищенные креветки — 120 г
- [ ] Рисовая лапша (сухаяя) — 70 г
- [ ] Морковь — 50 г
- [ ] Лайм — 1 долька (10 мл)
- [ ] Брокколи — 60 г
- [ ] Соевый соус — 1,5 ст. л. (22 мл)
- [ ] Кунжутное масло — 1 ч. л. (5 мл)
- [ ] Чеснок — 2 зубчика (10 г)
- [ ] Кунжут — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Соль — по вкусу
- [ ] Болгарский перец — 50 г

Приготовление

01 Сварите лапшу, промойте холодной водой и дайте остыть.

02 Креветки подрумяньте на кунжутном масле до золотистости.

03 Добавьте нарезанные морковь, перец, брокколи и чеснок, готовьте 3-4 минуты под крышкой.

04 Влейте соевый соус с водой, перемешайте и тушите 1 мин.

05 Добавьте лапшу, прогрейте все вместе 1 мин и разложитев глубокую тарелку.

Соберите рацион в Fit Push

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