

ОБЕД • УЖИН

# Лапша вок с лососем и манго-чили соусом

Лапша вок с лососем и манго-чили соусом — паста и лапша. Калорийность: 141.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, макароны и лапша.

| Время | Порции | Сложность |
|---|---|---|
| 25 мин | 1 порция | Простая |

## КБЖУ на 100 г

| 141,5 | 7,5 | 2,9 | 19,9 |
|---|---|---|---|
| Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |

## Ингредиенты

- [ ] Лосось — 100 г
- [ ] Рисовая или яичная лапша (сухаяя) — 70 г
- [ ] Морковь — 40 г
- [ ] Огурец — 40 г
- [ ] Пюре манго (можно измельчить самостоятельно) — 2 ст. л. (40 г)
- [ ] Чили — 0,3 ч. л. (1 г)
- [ ] Манго — 60 г
- [ ] Лайм — 1 ч. л. сока (5 мл)
- [ ] Соль, перец — по вкусу Для соуса:
- [ ] Соевый соус — 1 ст. л. (15 мл)
- [ ] Мёд — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Зелёный лук — 5 г

## Приготовление

01 Сварите лапшу до готовности, слейте и охладите.

02 Лосось сбрызните маслом, приправьте солью и перцем, запеките 12–15 мин при 180°C или готовьте на разогретой сковороде.

03 Манго, морковь и огурец нарежьте тонкими полосками.

04 Для соуса соедините пюре манго, соевый соус, мед и чили до однородности.

05 Лапшу быстро подрумяньте 1–2 мин, разложите в глубокую тарелку вместе с овощами и лососем, полейте соусом.

Соберите рацион в Fit Push

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