

ОБЕД • УЖИН

Мексиканская тарелка с бобами, кукурузой и авокадо

Мексиканская тарелка с бобами, кукурузой и авокадо — салат. Калорийность: 133.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
55 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

133,8	4,1	8,9	8,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Кукуруза отваренная — 80 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Салат айсберг — 50 г
- [ ] Подсолнечные семечки — 10 г
- [ ] Чёрные бобы отваренные — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Паприка копчёная — щепотка

Приготовление

01 Подготовьте продукты: если используете сухие бобы — предварительно замочите их на ночь, затем сварите 40–50 мин до мягкости.

02 Готовые консервированные бобы промойте.

03 Кукурузу сварите 5 минут или подсушит на сухой сковороде до лёгкой золотистости.

04 Авокадо очистите и нарежьте кубиками, салат порвать руками.

05 Соедините бобы, кукурузу и салат в миске. Добавьте авокадо.

06 Заправьте растительным маслом, посыпьте семенами подсолнечника, солью, перцем и паприкой.

Соберите рацион в Fit Push

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