



ОБЕД • УЖИН

Минтай в аэрогриле

Минтай в аэрогриле — основное блюдо. Калорийность: 70.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, минтай, овощи.

Время 50 мин	Порции 3	Сложность Простая
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

70,7 Ккал	15,7 Белки, г	1 Жиры, г	0 Углеводы, г
--------------	------------------	--------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Минтай — 500 г
- ☐ Специи сухие — 1 ч. л.
- ☐ Лимонный сок — 1 ч. л.
- ☐ Перец чёрный молотый — по вкусу
- ☐ Соль — по вкусу

Приготовление

- 01 Минтай очистить от внутренностей, удалить плавники и промыть. Нарезать порционными кусками.
- 02 Переложить рыбу в миску, добавить лимонный сок, сухие специи, соль и чёрный перец. Перемешать и выдержать 20 мин.
- 03 Разложить куски рыбы на решётке аэрогриля.
- 04 Готовить около 15 мин при 180 °С.
- 05 Переложить готовую рыбу на тарелку.

Соберите рацион в Fit
Push

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