



ОБЕД • УЖИН

Овощные голубцы с киноа и фетой

Овощные голубцы с киноа и фетой — голубцы. Калорийность: 94.2 ккал на порцию. Основные группы продуктов: сыр, киноа, овощи.

Время 1 ч	Порции 4	Сложность Средняя
--------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

94,2 Ккал	4,3 Белки, г	4,1 Жиры, г	9 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Капуста молодая — 1 небольшой коч.
- ☐ Фета — 150 г
- ☐ Киноа — 150 г
- ☐ Сладкий перец — 1 шт.
- ☐ Лук красный крупный — 1 шт.
- ☐ Зелень — 1 пуч.
- ☐ Соус томатный — 150 г
- ☐ Сметана — 150 г
- ☐ Оливковое масло — по вкусу
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Свежемолотый чёрный перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Киноа промыть и варить в подсоленной воде около 15 мин до готовности. Откинуть на сито.
- 02 Лук и сладкий перец нарезать кубиками. Пассеровать лук на оливковом масле 5 мин, затем добавить перец.
- 03 Соединить киноа, овощи, измельчённую зелень и размятую фету. Посолить и поперчить.
- 04 Капусту бланшировать 5–7 мин. Откинуть на дуршлаг и отделить размягчённые листья.
- 05 Поместить в центр каждого листа 1–2 ст. л. начинки и завернуть конвертом.
- 06 Обжарить голубцы с обеих сторон. Добавить сметану, томатный соус и 100 мл горячей воды.
- 07 Накрыть крышкой и тушить 10–15 мин на слабом огне.

Соберите рацион в Fit
Push

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