

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с брокколи и авокадо

Питательная тарелка с брокколи и авокадо — салат. Калорийность: 70.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

70,3	1,9	5,5	3,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Салат романо — 50 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: разделите брокколи на соцветия, сварите 3–4 минуты в подсоленной воде, затем обдайте холодной водой.

02 Огурец и авокадо нарежьте кубиками, салат порвите руками.

03 Разложите все ингредиенты в глубокую тарелку, заправьте маслом и лимонным соком.

Соберите рацион в Fit Push

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