

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с эдамаме и ягодами годжи

Питательная тарелка с эдамаме и ягодами годжи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 202.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

202,1	8,2	10,8	16,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Ягоды годжи — 10 г
- [ ] Эдамаме — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Семена чиа — 5 г
- [ ] Соль, перец — щепотка

Приготовление

01 Сварите эдамаме в подсоленной воде 5 минут и очистите от стручков.

02 Сварите киноа 10 минут.

03 Нарежьте авокадо слайсами, шпинат промойте.

04 Соедините все ингредиенты, полейте маслом, добавьте соль и перец.

05 Посыпьте ягодами годжи и семенами чиа.

Соберите рацион в Fit Push

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