

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с форелью и киноа

Питательная тарелка с форелью и киноа — сбалансированная тарелка. Калорийность: 140.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

140,1	11,8	5,9	8,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Форель, свежее филе — 150 г
- [ ] Киноа (сырая) — 40 г
- [ ] Огурец — 50 г
- [ ] Сушёный укроп — 1 г
- [ ] Авокадо — 50 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: промойте киноа, варите в соотношении 1:2.

02 (40 г киноа + 80 мл воды) под крышкой 10 минут, затем взрыхлить вилкой.

03 Нарежьте форель порционными кусочками, обжарьте на сковороде с оливковым маслом 5–6 минут, приправив солью, перцем и укропом.

04 Огурец нарежьте кружочками, авокадо — ломтиками.

05 Выложите в глубокую тарелку киноа, овощи и форель. Сбрызните лимонным соком.

Соберите рацион в Fit Push

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