

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с горошком и авокадо

Питательная тарелка с горошком и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 170.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

170,3	4,9	9,8	13,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Тыквенные семечки — 10 г
- [ ] Спирулина — 2 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль — щепотка
- [ ] Сушёный чеснок — 0,5 ч. л.
- [ ] Зелёный горошек (заморож.) — 100 г

Приготовление

01 Сварите киноа 10 минут в подсоленной воде.

02 Сварите горошек 3–4 минуты и откиньте на дуршлаг.

03 Нарежьте авокадо кубиками, шпинат порвите руками.

04 Соедините все ингредиенты в глубокую тарелку, добавьте масло, соль и чеснок.

05 Посыпьте спирулиной и тыквенными семечками.

Соберите рацион в Fit Push

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