

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с кальмарами и эдамаме

Питательная тарелка с кальмарами и эдамаме — сбалансированная тарелка. Калорийность: 202.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

202,9	26,9	7,7	5,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Кальмары очищенные — 150 г
- [ ] Авокадо — 70 г
- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Чесночный порошок — 1 г
- [ ] Эдамаме (варёные, без стручков) — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль — щепотка
- [ ] Чёрный молотый перец — щепотка
- [ ] Семена чиа — 5 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте кальмары кольцами. Разогрейте сковороду с 0,5 оливкового масла и подрумяньте кальмары 4–5 минут на среднем огне до золотистой корочки. Посолите, добавьте чёрный перец и чесночный порошок.

02 Сварите эдамаме 5 минут в подсоленной воде, затем слейте.

03 Нарежьте авокадо кубиками. Шпинат промойте и обсушите.

04 Разложите в глубокую тарелку: шпинат, эдамаме, авокадо и кальмары.

05 Полейте оставшимся оливковым маслом и посыпьте семенами чиа.

Соберите рацион в Fit Push

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