

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с креветками и шпинатом

Питательная тарелка с креветками и шпинатом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 221.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

221,1	8,7	11,9	17,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Креветки очищенные — 200 г
- [ ] Киноа (сухая) — 50 г
- [ ] Шпинат свежий — 70 г
- [ ] Авокадо — 70 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: киноа сварите в соотношении 1:2 под крышкой 10 мин.

02 Креветки подрумяньте 3–4 мин до розового цвета.

03 Авокадо нарежьте кубиками, шпинат порвите руками.

04 Разложите в глубокую тарелку киноа, овощи и креветки.

05 Полейте маслом й лимонным соком.

Соберите рацион в Fit Push

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