

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с мидиями и авокадо

Питательная тарелка с мидиями и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 142.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

142,1	7,1	9,5	10
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Мидии очищенные — 150 г
- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Спирулина (порошок) — 2 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Чёрный молотый перец — щепотка
- [ ] Паприка копчёная — 1 г
- [ ] Соль — щепотка

Приготовление

01 Сварите киноа 10 минут в подсоленной воде, затем промойте.

02 Разогрейте сковороду с 0,5 оливкового масла, добавьте мидии. Обжаривайте 3–4 минуты, посыпьте паприкой, солью и перцем.

03 Огурец нарежьте кубиками, авокадо — тонкими слайсами.

04 Разложите в глубокую тарелку киноа, овощи и мидии.

05 Полейте оставшимся маслом и посыпьте спирулиной.

Соберите рацион в Fit Push

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