

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с сельдью и семенами льна

Питательная тарелка с сельдью и семенами льна — сбалансированная тарелка. Калорийность: 166.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

166,7	8,3	10,6	9,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Слабосолёная сельдь — 150 г
- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Семена льна — 10 г
- [ ] Чёрный перец — щепотка

Приготовление

01 Сварите киноа 10 минут в подсоленной воде, слейте остатки жидкости и оставьте под крышкой на 5 минут.

02 Нарежьте сельдь полосками.

03 Огурец нарежьте тонкими полукольцами, шпинат порвите руками.

04 Разложите в глубокую тарелку киноа, сельдь и овощи.

05 Заправьте маслом, посыпьте семенами льна и добавьте немного чёрного перца перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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