

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с цветной капустой и шпинатом

Питательная тарелка с цветной капустой и шпинатом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 69.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

69,6	1,7	5,4	2,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Цветная капуста — 100 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: разделите цветную капусту на мелкие соцветия, сварите 3–4 минуты в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и слегка остудите.

02 Огурец и авокадо нарежьте кубиками 1–1,5 см, шпинат порвите руками.

03 Разложите ингредиенты в глубокую тарелку, полейте маслом и лимонным соком, посолите и поперчите, слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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