

ОБЕД • УЖИН

Пряная лапша-соте с тунцом и брокколи

Пряная лапша-соте с тунцом и брокколи — паста и лапша. Калорийность: 183.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, макароны и лапша.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

183,5	3,4	5,1	31,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Рисовая лапша или спагетти из твёрдых сортов пшеницы — 60 г (сухие). Брокколи — 100 г, Консервированный тунец —
- [ ] Вяленые помидоры — 20 г
- [ ] Петрушка или кинза — 5–7 г
- [ ] Томаты (из добавленных) — мелко нарезать, оливковое
- [ ] 120 г
- [ ] Для соуса: Томатное пюре или пассата — 100 мл, Сушеные
- [ ] Масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Соль — по вкусу
- [ ] Копчёная паприка — 0,5 ч. л., Хлопья чили — по желанию.
- [ ] Чеснок — 1 зубчик, Копченая паприка —
- [ ] 0,5 ч. л., Соль, перец — по вкусу
- [ ] Зелёный лук — 10 г

Приготовление

01 Сварите лапшу до готовности согласно инструкции на упаковке.

02 Брокколи разделите на соцветия и слегка поджарьте на сухой сковороде или приготовьте на пару 3–4 минуты.

03 Приготовьте соус: на оливковом масле подрумяньте чеснок, добавьте томатное пюре, измельченные вяленые помидоры, копченую паприку, соль и перец. Протушите 3–5 минут.

04 Добавьте в соус отварную лапшу, брокколи и тунец. Перемешайте, чтобы все хорошо прогрелось.

05 Подавайте, посыпав свежей зеленью, зеленым луком и (по желанию) чили-хлопьями.

Соберите рацион в Fit Push

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