

ОБЕД • УЖИН

Салат с халуми, хумусом и питой

Салат с халуми, хумусом и питой — салат. Калорийность: 127.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
35 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

127,5	6,6	6,4	10,2
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Киноа сухаяя — 40 г (или 100 г варёной)
- [ ] Помидоры черри — 4–5 шт. (70 г)
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Листья салата ромэн или айсберг — 40 г
- [ ] Чёрные оливки — 6–8 шт. (30 г)
- [ ] Лаваш или пита — 30 г
- [ ] Укроп — 1 ч. л. (2 г)
- [ ] Тёртый огурец — 1 ст. л. (20 г)
- [ ] Халуми (сыр для жарки) — 70 г
- [ ] Соус цацики: Греческий йогурт — 3 ст. л. (60 г)
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Соль, лимонный сок — по вкусу
- [ ] Свежая мята — 3–4 листочка, Хумус — 1 ст. л. (25 г)
- [ ] Чеснок — 0,25 зубчика

Приготовление

01 Сварите киноа в соотношении 1:2 с водой и щепоткой соли. Варите на медленном огне 15 минут, пока вода полностью не впитается.

02 Приготовьте соус цацики. Соедините йогурт, тёртый огурец, измельчённый чеснок, укроп, соль, лимонный сок и масло. Дайте настояться в холодильнике 10 минут.

03 Нарежьте сыр халуми кусочками и подрумяньте на сухой сковороде с обеих сторон до золотистой корочки (2 минуты с каждой стороны).

04 Нарежьте овощи: огурец, помидоры, салат. Лаваш/питу слегка подогрейте или подсушите на сковороде.

05 Соберите глубокую тарелку. Разложите слоями: варёную киноа, свежие овощи, оливки, мяту, халуми, порцию хумуса и соус цацики. Добавьте кусочек питы сбоку.

Соберите рацион в Fit Push

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