

ОБЕД • УЖИН

Салат со шпинатом и белой рыбой

Салат со шпинатом и белой рыбой — салат. Калорийность: 158 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

158	10,3	10,3	5,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Филе белой рыбы (сибас, дорада, хек) — 120 г
- [ ] авокадо — 50 г
- [ ] Фета — 30 г
- [ ] сушёная клюква — 10 г
- [ ] Тыквенные семечки — 5 г
- [ ] Красный лук — 10 г
- [ ] Шпинат молодой — 50 г
- [ ] Соль, перец — по вкусу, оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Дижонская горчица — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] мёд — 1 ч. л. (7 г)
- [ ] Лимонный сок или бальзамический уксус — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] грецкие орехи — 10 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: рыбу слегка посолите, поперчите и сбрызните лимонным соком. Обжарьте на сковороде или запеките при 190°C около 12 минут до мягкости.

02 Подготовить овощи: шпинат оставить целым, авокадо нарежьте кубиками, лук — полукольцами.

03 Подрумянить орехи на сухой сковороде.

04 Соедините все ингредиенты для заправки.

05 В глубокую тарелку выложите шпинат, сверху добавьте авокадо, лук, клюкву, фету, семечки и орехи. Сверху — рыбу. Полейте заправкой.

Соберите рацион в Fit Push

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