

ОБЕД • УЖИН

Салат со свежей зеленью и редисом

Салат со свежей зеленью и редисом — салат. Калорийность: 128.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Средняя

КБЖУ на 100 г

128,2	8,3	9,5	1,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Перепелиные яйца (варёные) — 3 шт.
- [ ] Свежий огурец (очищенный) — 50 г
- [ ] Редис — 40 г
- [ ] Цельнозерновой хлеб — 1 ломтик
- [ ] Сметана 10–15% — 1 ст. л. (20 г)
- [ ] Ветчина (отварная или запечённая) — 60 г
- [ ] Соль, перец — по вкусу Для соуса:
- [ ] Лимонный сок — 0,5 ч. л. (2–3 г)
- [ ] Горчица зернистая — 0,5 ч. л. (2–3 г)
- [ ] Мёд — 0,25 ч. л. (1,5 г)
- [ ] Оливковое масло — 0,5 ч. л. (2–3 г)
- [ ] Зелёный лук — 10 г
- [ ] Соль, перец — по вкусу
- [ ] Свежий шпинат или микс зелени — 20 г

Приготовление

01 Сварите перепелиные яйца 4 минуты, очистите и разрежьте пополам.

02 Нарежьте ветчину кубиками.

03 Подсушите хлеб кубиками на сухой сковороде или в духовке.

04 Огурец и редис нарежьте ломтиками, лук — мелко.

05 Соедините ингредиенты для соуса.

06 Разложите на тарелку шпинат, сверху — остальные продукты секторами.

07 Полейте соусом перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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