

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с чечевицей и шпинатом

Сбалансированная тарелка с чечевицей и шпинатом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 167.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

167,1	7,5	7,3	16,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Красная чечевица (сухаяя) — 50 г
- [ ] Морковь — 80 г
- [ ] Куркума — 1 г
- [ ] Свежий шпинат — 50 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль — щепотка (2 г)
- [ ] Чёрный молотый перец — щепотка (1 г)
- [ ] Сушёный чеснок — 1 г
- [ ] Семена льна — 10 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: промойте чечевицу и сварите в подсоленной воде 10 минут до мягкости, затем слейте воду.

02 Морковь очистите и натрите на крупной тёрке. Шпинат промойте и слегка порвите руками.

03 В большой миске соедините чечевицу, морковь и шпинат.

04 Добавьте оливковое масло, посыпьте солью, перцем, куркумой и сушёным чесноком.

05 Перемешайте и сверху посыпьте семенами льна.

Соберите рацион в Fit Push

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