

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с креветками и авокадо

Сбалансированная тарелка с креветками и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 233.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

233,9	8,6	12,6	19,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Очищенные креветки — 150 г
- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Ягоды годжи — 10 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Сушёный чеснок — щепотка

Приготовление

01 Сварите киноа 10 минут в подсоленной воде (1:2).

02 Подрумяньте креветки 3–4 минуты на среднем огне с щепоткой чеснока.

03 Нарежьте авокадо кубиком, шпинат порвите руками.

04 Соедините киноа, шпинат, авокадо и креветки.

05 Заправьте маслом, добавьте ягоды годжи, приправьте солью и перцем.

Соберите рацион в Fit Push

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