

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с креветками и яйцом

Сбалансированная тарелка с креветками и яйцом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 177.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, овощи.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

177,5	9,1	9,6	12,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Креветки очищенные — 200 г
- [ ] Яйцо — 1 шт. (60 г)
- [ ] Морковь — 50 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г
- [ ] Болгарский перец — 50 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: в небольшой кастрюле доведите воду до кипения, сварите яйцо 6 минут «всмятку» или 9 минут — вкрутую. Остудите в холодной воде и очистите.

02 Морковь нарежьте тонкой соломкой, перец — полосками.

03 Разогреть сковороду с оливковым маслом. Выложите креветки, добавьте соль и перец, обжаривать на среднем огне 4–5 минут, периодически переворачивая.

04 В конце сбрызните лимонным соком. Выложите в глубокую тарелку овощи, креветки и половинки яйца.

Соберите рацион в Fit Push

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