

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с лососем и бататом

Сбалансированная тарелка с лососем и бататом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 95.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

Время	Порции	Сложность
35 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

95,3	8,7	4,7	4,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Филе лосося — 150 г
- [ ] Батат — 150 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Сушёный орегано — щепотка

Приготовление

01 Подготовьте продукты: очистите батат, нарежьте кубиками 2–3 см, разложите на противень.

02 Сбрызните маслом, посыпьте солью и орегано, готовьте в духовке 12–15 минут при 200 °C до мягкости.

03 Посолите и поперчите лосося, подрумяньте 6–8 минут или готовьте в духовке 8–10 минут при 200 °C, нарежьте кусочками.

04 Сварите брокколи в подсоленной воде 3–4 минуты до яркого зелёного цвета, откиньте на дуршлаг.

05 Соедините батат, лосося и брокколи, полейте лимонным соком и слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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