

ОБЕД • УЖИН

# Сбалансированная тарелка с морковью и цветной капустой

Сбалансированная тарелка с морковью и цветной капустой — салат. Калорийность: 37.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

| Время | Порции | Сложность |
|---|---|---|
| 10 мин | 1 порция | Простая |

## КБЖУ на 100 г

| 37,9 | 1,4 | 1,9 | 4 |
|---|---|---|---|
| Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |

## Ингредиенты

- [ ] Морковь — 80 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Салат романо — 50 г
- [ ] Цветная капуста — 100 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

## Приготовление

01 Сварите цветную капусту в подсоленной воде 3–4 минуты.

02 Морковь натрите на тёрке, огурец нарежьте кубиками.

03 Салат порвите руками и добавьте к овощам.

04 Заправьте маслом и лимонным соком.

Соберите рацион в Fit Push

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