

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с морским коктейлем и брокколи

Сбалансированная тарелка с морским коктейлем и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 169.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

169,3	4,3	8,8	10
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Морской коктейль (креветки, мидии кальмары) — 150 г
- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Тыквенные семечки — 10 г
- [ ] Лимон — для подачи
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль, сушёный базилик — щепотка

Приготовление

01 Подготовьте продукты: подрумяньте морской коктейль 4–5 минут на среднем огне с базиликом.

02 Сварите брокколи 3 минуты и разделите на соцветия.

03 Сварите киноа 10 минут.

04 Разложите в глубокую тарелку киноа, брокколи, авокадо и морепродукты.

05 Заправьте маслом, украсьте тыквенными семечками и долькой лимона.

Соберите рацион в Fit Push

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