

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с тунцом и нутом

Сбалансированная тарелка с тунцом и нутом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 156.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

156,2	15,1	4,1	15
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Тунец консервированный в собственном соку — 150 г
- [ ] Нут консервированный (слить жидкость) — 80 г
- [ ] Авокадо — 50 г
- [ ] Помидоры черри — 50 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г
- [ ] Сухой базилик — 1 г
- [ ] Соль — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: выложите нут на сито, промойте холодной водой и дайте стечь 2–3 минуты.

02 Авокадо очистите, удалить косточку, нарежьте тонкими ломтиками.

03 Помидоры черри вымыть и разрежьте пополам.

04 Открыть тунец, слейте жидкость, разделить рыбу вилкой на хлопья.

05 В глубокую тарелку выложите нут, тунец, авокадо и помидоры.

06 Полейте лимонным соком, посолите, поперчите, добавьте базилик. Аккуратно перемешайте и подать.

Соберите рацион в Fit Push

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