

ОБЕД • УЖИН

Средиземноморская тарелка с креветками и фетой

Средиземноморская тарелка с креветками и фетой — сбалансированная тарелка. Калорийность: 173 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

173	5,2	11,3	12,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Креветки очищенные (сырые или варёные) — 100 г
- [ ] цукини — 120 г
- [ ] Фета — 40 г
- [ ] Вяленые помидоры — 25 г
- [ ] Картофель — 200 г
- [ ] свежий базилик — несколько листочков Для соуса песто с томатами:
- [ ] Оливковое масло — 1 ст. л. (15 г)
- [ ] Базилик — 5–6 листочков, лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] грецкие орехи — 10 г
- [ ] чеснок — 1 зубчик
- [ ] Соль — по вкусу
- [ ] кедровые орехи — 1 ч. л. (5 г)

Приготовление

01 Сварите картофель 15–20 минут, остудите и крупно нарежьте.

02 Цукини подрумяньте на гриле или запеките до золотистой корочки.

03 Креветки быстро подрумяньте 2–3 минуты (или используйте варёные).

04 Пробейте ингредиенты для песто в блендере.

05 Соедините картофель с песто, добавьте цукини, креветки, фету, орешки и базилик.

Соберите рацион в Fit Push

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