

ОБЕД • УЖИН

Суперфуд-тарелка с тофу, брокколи и спирулиной

Суперфуд-тарелка с тофу, брокколи и спирулиной — сбалансированная тарелка. Калорийность: 148.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
40 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

148,6	6,5	8,9	9,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Тофу — 150 г
- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Спирулина — 2 г
- [ ] Тыквенные семечки — 10 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соевый соус — 1 ч. л.
- [ ] Соль, перец — щепотка

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте тофу кубиками и подрумяньте 5–6 минут в оливковом масле до золотистой корочки. Добавьте немного соевого соуса.

02 Сварите брокколи в подсоленной воде 3–4 минуты.

03 Сварите киноа 10 минут (или 20 минут если нравиться помягче).

04 Соедините все ингредиенты, добавьте специи и масло.

05 Посыпьте спирулиной и тыквенными семечками.

Соберите рацион в Fit Push

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