

ОБЕД • УЖИН

Суперфуд-тарелка с тофу, шпинатом и киноа

Суперфуд-тарелка с тофу, шпинатом и киноа — сбалансированная тарелка. Калорийность: 168.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

168,2	7	9,8	11,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Тофу — 150 г
- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Ягоды годжи — 10 г
- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Семена льна — 5 г
- [ ] Соль — щепотка
- [ ] Черный перец — щепотка
- [ ] Семена чиа — 5 г

Приготовление

01 Сварите киноа в подсоленной воде 10 минут, затем промойте холодной водой.

02 Нарежьте тофу кубиками и подрумяньте на 1 ч. Л. Масла 5–6 минут, пока он не станет золотистым.

03 Авокадо нарежьте тонкими ломтиками, шпинат промойте и обсушите.

04 Разложите в миску киноа, шпинат, авокадо и обжаренный тофу.

05 Добавьте оставшееся масло, посолите и поперчите. Посыпьте ягодами годжи, семенами чиа и льна.

Соберите рацион в Fit Push

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