

ОБЕД • УЖИН

Свежая тарелка с морковью и авокадо

Свежая тарелка с морковью и авокадо — салат. Калорийность: 70.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

70,7	1,4	5,4	3,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Салат романо — 50 г
- [ ] Морковь — 100 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: морковь натрите на крупной тёрке, огурец и авокадо нарежьте кубиками 1–1,5 см.

02 Салат порвите руками на небольшие кусочки.

03 Соедините всё в миске, добавьте масло и лимонный сок, посолите и поперчите, слегка перемешайте перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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