

ОБЕД • УЖИН

Свежая тарелка с огурцом и авокадо

Свежая тарелка с огурцом и авокадо — салат. Калорийность: 83.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

83,1	1,3	6,9	3,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Салат романо — 50 г
- [ ] Цукини — 80 г
- [ ] Огурец — 100 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль, перец — по вкусу

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте огурец и цукини кубиками 1-1,5 см.

02 Нарежьте авокадо кубиком, порвите салат руками на небольшие кусочки.

03 Соедините все ингредиенты в миске, добавьте растительное масло и лимонный сок.

04 Посолите и поперчите, легко перемешайте и подайте сразу.

Соберите рацион в Fit Push

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