

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с чёрными бобами и авокадо

Тарелка с чёрными бобами и авокадо — салат. Калорийность: 113.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
55 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

113,3	2,2	8,6	6,1
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Чёрная фасоль (отваренная) — 100 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Салат айсберг — 50 г
- [ ] Семечки подсолнечные — 10 г
- [ ] Кукуруза (варёная или консервированная) — 80 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Соль — щепотка (2 г)
- [ ] Орегано сушёный — 1 г
- [ ] Чёрный молотый перец — щепотка (1 г)
- [ ] Паприка копчёная — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: если фасоль сухаяя — замочите её на ночь, затем варите 40–50 минут до мягкости. Если консервированная — промойте под проточной водой.

02 Кукурузу слегка подсушите на сухой сковороде 3–4 минуты, чтобы появился аромат и лёгкая золотистость.

03 Авокадо нарежьте кубиками, айсберг порвите руками.

04 В глубокую тарелку разложите фасоль, кукурузу, авокадо и салат.

05 Заправьте оливковым маслом и лимонным соком, добавьте специи и посыпьте подсолнечными семечками.

Соберите рацион в Fit Push

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