FIT PUSH
РЕЦЕПТ С КБЖУ



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с кальмарами, авокадо и тыквенными семечками

Тарелка с кальмарами, авокадо и тыквенными семечками — сбалансированная тарелка. Калорийность: 218.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

218,9	24,9	7,7	10,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Кальмары очищенные — 150 г
- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Тыквенные семечки — 10 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Соль, копчёная паприка — щепотка

Приготовление

01 Сварите киноа 10 минут в подсоленной воде.

02 Нарежьте кальмары кольцами и подрумяньте 4–5 минут на среднем огне с паприкой.

03 Сварите брокколи 3–4 минуты, чтобы она осталась хрустящей.

04 Соедините все ингредиенты в глубокую тарелку, добавьте масло и лимонный сок.

05 Посыпьте тыквенными семечками.

Соберите рацион в Fit Push

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