

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с киноа, нутом и авокадо

Тарелка с киноа, нутом и авокадо — салат. Калорийность: 194 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
60 мин	1 порция	Средняя

КБЖУ на 100 г

194	6,6	10,5	16,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Отварной нут — 100 г
- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Салат романо — 50 г
- [ ] Тыквенные семечки — 10 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г
- [ ] Кунжут — 1 г
- [ ] Соль — 2 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: хорошо промойте киноа, чтобы убрать горечь. Сварите в соотношении 1:2 (50 г киноа + 100 мл воды).

02 Если используете консервированный нут — промойте его холодной водой. Если варёный самостоятельно — предварительно замочите и варите 40–50 минут.

03 Очистите авокадо и нарежьте кубиками. Салат романо промойте и порвите руками.

04 В глубокую тарелку разложите основу из киноа, сверху добавьте нут, авокадо и салат.

05 Заправьте оливковым маслом и лимонным соком.

06 Приправьте солью, перцем и кумином.

07 Перед подачей посыпьте тыквенными семечками.

Соберите рацион в Fit Push

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