

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с лососем, бататом и шпинатом

Тарелка с лососем, бататом и шпинатом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 101 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

Время	Порции	Сложность
30 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

101	9,4	5,2	3,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Лосось филе — 150 г
- [ ] Батат — 150 г
- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Черный перец — 1 г
- [ ] Базилик сушеный — 1 г
- [ ] Соль — 2 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте батат кубиками 2–3 см и готовьте в духовке при 200 °C 12–15 мин до мягкости.

02 Посолите лосось , приправьте базиликом, подрумяньте на растительном масле 6–7 мин до готовности, нарежьте кусочками.

03 Промойте шпинат холодной водой и обсушите. Разложите в глубокую тарелку батат, лосось и шпинат.

04 Полейте лимонным соком и растительным маслом, слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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