

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с лососем, нутом и брокколи

Тарелка с лососем, нутом и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 83.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

83,4	8,1	4,3	2,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Лосось филе — 150 г Нут (вареный или консервированный, без
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Морковь — 80 г
- [ ] Жидкости) — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Черный перец — 1 г
- [ ] Сушеный чеснок — 1 г
- [ ] Соль — 2 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: лосося нарежьте порционными кусочками, обжарьте на сковороде из 5 г растительного масла 6–8 мин на среднем огне, приправив солью, перцем и чесноком.

02 Брокколи разделить на соцветие, сварите 3–4 мин. В кипящей воде, после чего опустить в холодную воду, чтобы сохранить цвет.

03 Морковь натереть или нарежьте тонкими ломтиками.

04 В глубокую тарелку выложите нут, брокколи, морковь и лосося.

05 Полейте остатками масла и лимонным соком.

Соберите рацион в Fit Push

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