

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с лососем, нутом и цукини

Тарелка с лососем, нутом и цукини — сбалансированная тарелка. Калорийность: 177.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

177,7	12,1	7	16,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Лосось филе — 150 г
- [ ] Нут (вареный) — 100 г
- [ ] Цукини — 100 г
- [ ] Морковь — 80 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Черный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: посолите и поперчите лосось, подрумяньте на растительном масле 6–7 мин до румяности, нарежьте кусочками.

02 Нарежьте цукини и морковь кубиками 1-1,5 см, подрумяньте 3–4 мин в среднем огне.

03 Добавьте нут (готовый или промытый консервированный), перемешайте с овощами. И прогрейте 1 мин.

04 Разложите в глубокую тарелку овощи с нутом, добавьте сверху лосось. Полейте маслом и подайте сразу.

Соберите рацион в Fit Push

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