

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с лососем терияки и рисом

Тарелка с лососем терияки и рисом — десерт. Калорийность: 146.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
30 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

146,4	11,1	3,3	17,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Лосось (филе без кожи) — 120 г
- [ ] Рисовый уксус — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Белый рис (сухой) — 50 г
- [ ] Морковь — 20 г
- [ ] Белокочанная капуста — 30 г
- [ ] Краснокочанная капуста — 20 г
- [ ] Кинза — 5 г
- [ ] Имбирь тёртый — 0,5 ч. л. (2 г)
- [ ] Мёд — 1 ч. л. (7 г)
- [ ] Майонез или греческий йогурт — 20 г
- [ ] Дижонская горчица — 0,5 ч. л. (2 г)
- [ ] Мёд — 0,5 ч. л. (3 г)
- [ ] Соевый соус — 0,5 ч. л. (2 г)
- [ ] Сок лайма — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Соевый соус — 1 ст. л. (15 г)
- [ ] Белый кунжут — 1 ч. л. (5 г)

Приготовление

01 Сварите рис в соотношении 1:2 с водой до полной готовности (примерно 12–15 мин).

02 Соедините ингредиенты для маринада. Замаринуйте лосося на 5 мин, затем запеките его в духовке при 190°C или готовьте на разогретой сковороде по 4 мин с каждой стороны.

03 Нарежьте капусту и морковь тонкой соломкой, соедините для салата.

04 Соедините все ингредиенты для соуса до однородности.

05 В глубокую тарелку разложите рис, салат, лосось, полейте соусом. Посыпьте кунжутом и добавьте кинзу.

Соберите рацион в Fit Push

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