

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с нутом, цветной капустой и авокадо

Тарелка с нутом, цветной капустой и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 139.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

139,2	4,6	9,2	8,2
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Отварной нут — 100 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Тыквенные семечки — 10 г
- [ ] Кумин молотый — 1 г
- [ ] Цветная капуста — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Соль — щепотка (2 г)
- [ ] Чёрный перец — щепотка (1 г)

Приготовление

01 Подготовьте продукты: разделите цветную капусту на небольшие соцветия и сварите 3–4 минуты в подсоленной воде, чтобы она осталась хрустящей. Откиньте на дуршлаг.

02 Очистите авокадо и нарежьте средними кубиками.

03 В глубокой миске соедините цветную капусту, нут и авокадо.

04 Добавьте оливковое масло и лимонный сок. Посыпьте солью, чёрным перцем и кумином.

05 Перемешайте перед подачей и посыпьте тыквенными семечками.

Соберите рацион в Fit Push

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