

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с тофу, сладким перцем и брокколи

Тарелка с тофу, сладким перцем и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 82.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

82,5	4,4	5,4	4,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Твёрдый тофу — 100 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соевый соус — 5 г
- [ ] Семена чиа — 5 г
- [ ] Соль — щепотка
- [ ] Чёрный перец — 1 г
- [ ] Сушёный чеснок — 1 г
- [ ] Сладкий перец — 80 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте тофу кубиками и подрумяньте 5–6 минут на среднем огне до золотистой корочки. В конце добавьте соевый соус.

02 Разделите брокколи на соцветия, сварите 3 минуты в подсоленной воде и сразу промойте холодной водой.

03 Перец нарежьте полосками и быстро подрумяньте 2–3 минуты на масле.

04 В глубокую тарелку разложите брокколи, перец и тофу.

05 Посыпьте семенами чиа, приправьте перцем и сушёным чесноком.

Соберите рацион в Fit Push

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