

ОБЕД • УЖИН

# Тарелка с тунцом и хрустящим картофелем

Тарелка с тунцом и хрустящим картофелем — салат. Калорийность: 86.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые, овощи.

| Время | Порции | Сложность |
|---|---|---|
| 35 мин | 1 порция | Простая |

## КБЖУ на 100 г

| 86,9 | 7,6 | 3,6 | 5,8 |
|---|---|---|---|
| Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |

## Ингредиенты

- [ ] Тунец консервированный в собственном соку — 100 г
- [ ] Куркума — щепотка (опц.) Зелёная стручковая фасоль
- [ ] Яйцо — 1 шт.
- [ ] (свежая или замороженная) — 50 г
- [ ] Микс салата или шпинат — 30 г
- [ ] Помидоры черри — 50 г
- [ ] Мелкий картофель — 130 г
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Оливки зелёные с песто — 30 г
- [ ] Зелёный лук или петрушка — 1 ст. л. (5 г)
- [ ] Соль — по вкусу
- [ ] Чёрный перец — щепотка
- [ ] Копчёная паприка — 0,5 ч. л.

## Приготовление

01 Подготовьте продукты: картофель надрежьте «гармошкой», посыпьте специями, сбрызните маслом и запеките 25–30 минут при 200°C.

02 Яйцо сварите 6–7 минут, остудите и разрежьте пополам.

03 Фасоль бланшировать 2–3 минуты.

04 Тунец размять, помидоры разрежьте пополам.

05 В миску выложите салат, сверху — картофель, тунец, яйцо, фасоль, помидоры, оливки.

06 Посыпьте зеленью, полейте лимонным соком.

Соберите рацион в Fit Push

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