

ОБЕД • УЖИН

Веганская лапша с тофу и соусом хойсин

Веганская лапша с тофу и соусом хойсин — паста и лапша. Калорийность: 125.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, крупы, макароны и лапша.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

125,2	5	4,2	17,2
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Тофу твердый — 120 г
- [ ] Пшеничная или рисовая лапша (сухаяя) — 70 г
- [ ] Брокколи — 50 г
- [ ] Морковь — 40 г
- [ ] Имбирь свежий тертый — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Шампиньоны — 60 г
- [ ] Соус хойсин — 1,5 ст. л. (22 г)
- [ ] Кунжутное масло — 2 ч. л. (10 г)
- [ ] Соль — по вкусу
- [ ] Зеленый лук — 5 г для подачи
- [ ] Чеснок — 1 зубчик (5 г)

Приготовление

01 Подготовьте продукты: лапшу сварите до готовности, слейте воду и охладить.

02 Тофу нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле до золотистой корочки со всех сторон.

03 Добавьте к тофу шампиньоны, брокколи и морковь, нарезанные тонкими пластинками, а также мелко нарезанный чеснок и имбирь.

04 Перемешайте, накройте крышкой и готовьте 5–7 мин на медленном огне.

05 Добавьте соус хойсин, перемешайте, готовьте ещё 1 мин. Под накрытой крышкой.

06 Добавьте лапшу, перемешайте все вместе, выложите. В глубокую тарелку.подавайте, посыпав зеленым луком.

Соберите рацион в Fit Push

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