

ОБЕД • УЖИН

Зелёная белковая тарелка с хумусом и тофу

Зелёная белковая тарелка с хумусом и тофу — сбалансированная тарелка. Калорийность: 177.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, бобовые, крупы.

Время	Порции	Сложность
30 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

177,5	8,5	10,1	11,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Тофу — 80 г
- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Капуста кейл — 50 г
- [ ] Авокадо — 0,5 шт. (70 г)
- [ ] Фета — 30 г
- [ ] Эдамаме (замороженные или свежие) — 80 г
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Хумус — 1 ст. л. (25 г)
- [ ] Сумак или паприка для посыпки — по вкусу Соль, перец, зелень (по желанию)

Приготовление

01 Подготовьте продукты: киноа сварите 15 мин в соотношении 1:2 до готовности.

02 Кейл помассировать с солью и лимонным соком.

03 Эдамаме проварить 2–3 мин или обдать кипятком.

04 В миску выложите киноа, кейл, эдамаме, фету, хумус, авокадо. Тофу нарежьте кубиком, обжарьте без растительного масла со специями, добавьте в тарелку.

05 Полейте оливковым маслом, посыпьте специями и зелень по желанию.

Соберите рацион в Fit Push

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