

ОБЕД • УЖИН

Зелёная тарелка с тофу, горошком и брокколи

Зелёная тарелка с тофу, горошком и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 81.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
45 мин	1 порция	Средняя

КБЖУ на 100 г

81,5	4,4	4,7	5,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Твёрдый тофу — 100 г
- [ ] Чёрная или зелёная чечевица (сухаяя) — 50 г
- [ ] Красный лук — 30 г
- [ ] Фета — 30 г
- [ ] Вода — 2 ст. л. (30 мл)
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Яблочный уксус — 2 ст. л. (30 мл)
- [ ] Мёд или кленовый сироп — 0,5 ч. л. (3–4 г)
- [ ] Хумус — 1 ст. л. (25 г)
- [ ] Укроп, зелёный лук, специи — по вкусу
- [ ] Соль — щепотка
- [ ] Зелёный горошек (свежий или замороженный) — 80 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: лук нарежьте полукольцами, залейте маринадом из уксуса, воды, мёда и соли, оставьте на 20 минут.

02 Чечевицу промойте, варите 20–25 минут в воде (1:3), затем слейте.

03 Брокколи сварите или приготовьте на пару 2–3 минуты.

04 Зелёный горошек обдайте кипятком или слегка проварите.

05 Тофу нарежьте кубиками, при желании подрумяньте 3–4 минуты.

06 В глубокую тарелку разложите чечевицу, овощи, тофу, хумус, фету, маринованный лук и зелень.

07 Полейте лимонным соком и оливковым маслом.

Соберите рацион в Fit Push

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