

ТЕПЛИЙ САЛАТ З КІНОА

Нам знадобиться:

- 200г вареного кіноа
- 50г слабосоленої червоної риби
- 50г манго або папайї
- 50г авокадо
- 50г сиру бринза чи фета
- лимонний сік 1ч.л, 2ч.л
- оливкової олії, перець чили, трішки зелені петрушки

Приготування:

Відваріть до готовності кіноа, по інструкції на упаковці. І закиньте ще теплим в тарілку

Додайте нарізані кубиком -червону рибу, авокадо, манго, фету чи бринзу. Полийте лимонним соком, оливковою олією, додайте трішки петрушки і перцю чили.

Вимішали і готово до подачі



25хв.



КБЖВ на 100г: К.168
Б.8 Ж.6.5 В.16.4



вага всієї порції -400г



Порада: рекомендую обов'язково дати якийсь солений сир - тоді вийде ідеальне поєднання різно-протилежних за смаком продуктів

Посилання на відео-приготування:
https://t.me/mil_alex_recipes/1125

Порція

1200ккал – 290г
1300ккал – 305г
1400ккал – 320г
1500ккал – 340г
1700ккал – 390г