



Боул з креветкою

Всього: 50 хв · Підготовка: 17 хв · Готування: 33 хв · 1 порцій · Легко ·

Обід

Без молочних продуктів

ІНГРЕДІЄНТИ

0.5 шт Авокадо

1 шт Лист норі

5 г Кеш'ю

50 г Салат айсберг

110 г Креветки або морський коктейль

50 г Сочевиця червона

15 г Соус цезар (або тартар)

1 ч.л. Соус теріякі

за смаком Кінза, петрушка, духмяний перець, сік лайма

ІНСТРУКЦІЇ

- 1 Промиваємо та відварюємо сочевицю у великій кількості води до готовності (зазвичай це займає 20 хвилин). Після цього зливаємо зайву воду і викладаємо в тарілку.
- 2 Нарізаємо айсберг, норі та спілий авокадо товстими смужками й відправляємо у тарілку. Поливаємо соусом Цезар.
- 3 Очищаємо і відварюємо креветки 3-5 хвилин (не більше, щоб вони не стали жорсткими) та викладаємо зверху на страву.
- 4 Поливаємо усе соусом теріякі, соком лимона, додаємо спеції на смак і посипаємо подрібненим кеш'ю.

Харчова цінність на порцію: 512 ккал · Білки 36.0 г · Жири 23.0 г · Вуглеводи 43.0 г · Клітковина 9.8 г