



## Ингредиенты

- Скумбрия<sup>1</sup> - **120 г**
- Брокколи<sup>1</sup> - **170 г**
- 2 моркови<sup>2</sup> - **150 г**
- Семечки тыквы<sup>2</sup> - **30 г**
- Петрушка<sup>2</sup> - **40 г**
- Куркума<sup>1</sup> - **1 ч. л.**

## Приготовление

Разогреть духовку на 150°C. Разложить на пергаменте скумбрию и нарезанные овощи. Приправить куркумой и посыпать семенами тыквы. Выпекать до готовности 35-40 минут. По желанию приправить лимонным соком.

## Пищевая ценность

Калории

602 ккал

Белки

41 г

Жиры

36 г

Углеводы

38 г

Клетчатка

10 г

## Список литературы

1. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>
2. Химически состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 20022, стр. 236