Киноа с авокадо и яйцом

На 100 грамм:
Калорийность: **110,03 ккал.**
Белки: **8,68 г.**
Жиры: **7,32 г.**
Углеводы: **1,47 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kinoa-s-avokado-i-yajcom/

Ингредиенты:
- 50 г отварной киноа
- 2 яйца
- авокадо
- чайной ложки лимонного перца
- чайной ложки соли

Приготовление:
Залейте киноа холодной водой в соотношении один к двум, доведите до кипения и варите 15–20 минут.
Разогрейте сковороду и приготовьте омлет из двух яиц (можно из одного яйца и 1 белка). Яйца всё время помешивайте, чтобы они разделились на небольшие кусочки.
В большой миске смешайте киноа, омлет и нарезанное на кубики авокадо. Приправьте солью и перцем по вкусу. Можно добавить немного острого томатного соуса (полезного!).