



ОБЕД • УЖИН

Фаршированные перцы с рисом и овощами в духовке

Фаршированные перцы с рисом и овощами в духовке — фаршированные овощи. Калорийность: 86.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: сыр, рис, бобовые.

Время 1 ч	Порции 4	Сложность Средняя
--------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

86,7 Ккал	2,6 Белки, г	2,4 Жиры, г	13,6 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Болгарский перец — 8 шт.
- ☐ Лук — 1 шт.
- ☐ Рис — 1 стак.
- ☐ Морковь — 1 шт.
- ☐ Фасоль стручковая зелёная — 100 г
- ☐ Кукуруза консервированная — 100 г
- ☐ Твёрдый сыр — 50 г
- ☐ Растительное масло — 2 ст. л.
- ☐ Перец чёрный молотый — по вкусу
- ☐ Соль — по вкусу

Приготовление

- 01 Рис промыть до прозрачной воды. Лук нарезать мелким кубиком, морковь натереть.
- 02 Разогреть растительное масло. Обжарить лук и морковь около 5 мин.
- 03 Добавить рис и перемешать. После впитывания жидкости добавить стручковую фасоль, готовить 2 мин, затем добавить кукурузу и снять с огня.
- 04 У перцев срезать верхушки и удалить семена.
- 05 Заполнить перцы начинкой, установить в форму для запекания и накрыть срезанными верхушками.
- 06 Запекать около 30 мин при 180 °С. За 5 мин до окончания посыпать тёртым сыром.

Соберите рацион в Fit
Push

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