

ОБЕД • УЖИН

Хрустящая мексиканская тарелка с говядиной

Хрустящая мексиканская тарелка с говядиной — салат. Калорийность: 149.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Средняя

КБЖУ на 100 г

149,8	7,7	11,1	4,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Авокадо — 50 г
- [ ] Помидоры черри — 40 г
- [ ] Салат ромэн или айсберг — 50 г
- [ ] Запечённые тортилья-чипсы — 10 г
- [ ] Говяжий фарш — 120 г
- [ ] Соус чили — майо: греческий йогурт — 15 г
- [ ] Майонез — 10 г ,соус шрирача — 5 г (вместе 30 г)
- [ ] Кинза — 5 г , Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Греческий йогурт 5% — 30 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу Смесь специй для тако: кумин, копчёная паприка, сушёный
- [ ] Чеснок — по 0,25 ч. л. (0,5–1 г каждого)

Приготовление

01 Подготовьте продукты: на среднем огне обжарьте фарш 6–8 мин до полной готовности. Добавьте специи, соль и перец. Готовьте ещё 1–2 мин, пока лишняя жидкость не выпарится.

02 Салат порвать или нарежьте и выложите как основв глубокую тарелкуа.

03 Помидоры разрежьте пополам, авокадо нарежьте кубиками, кинзу измельчите.

04 Для соуса чили-майо соедините все ингредиенты до кремовой консистенции.

05 В глубокую тарелку выложите фарш, овощи и авокадо.

06 Сверху добавьте греческий йогурт и полейте соусом.

07 Перед подачей посыпьте измельчёнными тортилья- чипсами.

Соберите рацион в Fit Push

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