

ОБЕД • УЖИН

Лапша вок с телятиной и овощами

Лапша вок с телятиной и овощами — паста и лапша. Калорийность: 180.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, макароны и лапша, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

180,3	11,7	7,2	17,2
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Говядина (вырезка или бедро) — 120 г
- [ ] Лапша удон или яичная (сухаяя) — 70 г
- [ ] Красный лук — 30 г
- [ ] Брокколи — 60 г
- [ ] Соус терияки — 2 ст. л. (30 мл)
- [ ] Кунжутное масло — 1 ч. л. (5 мл)
- [ ] Болгарский перец — 50 г
- [ ] Соль, перец — по вкусу

Приготовление

01 Сварите лапшу до готовности, промойте.

02 Нарежьте говядину полосками, подрумяньте на сильном огне до румяной корочки помешивая (примерно 10 мин).

03 Тонкими полосками нарежьте все овощи, добавьте на сковороду к мясу и обжаривайте 3–4 минуты до мягкости.

04 Влейте соус терияки, прогрейте все ещё 1–2 минуты.

05 Подавайте в глубокую тарелку с лапшой, присыпав кунжутом.

Соберите рацион в Fit Push

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