

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с индейкой и сладким картофелем

Питательная тарелка с индейкой и сладким картофелем — сбалансированная тарелка. Калорийность: 81.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, овощи.

Время	Порции	Сложность
35 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

81,3	8,5	3,4	4,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Филе индейки — 150 г
- [ ] Морковь — 80 г
- [ ] Кейл — 50 г
- [ ] Батат — 150 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Копчёная паприка — щепотка
- [ ] Чеснок — 1 зубчик (2 г)

Приготовление

01 Подготовьте продукты: батат нарежьте ломтиками, разложите на противень, посолите, посыпьте паприкой и сбрызните маслом.

02 Готовьте в духовке 12–15 минут при 200 °C.

03 Филе индейки нарежьте полосками, подрумяньте на масле 7–8 минут до румяной корочки.

04 Морковь натрите, кейл порвите руками.

05 Чеснок измельчите и добавьте к индейке.

06 Соедините все ингредиенты и разложите по контейнерам.

Соберите рацион в Fit Push

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