

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с индейкой и цукини

Питательная тарелка с индейкой и цукини — сбалансированная тарелка. Калорийность: 129 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
35 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

129	11,2	4,4	11,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Филе индейки — 150 г
- [ ] Коричневый рис (сухой) — 50 г
- [ ] Кабачок — 100 г
- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Паприка — щепотка

Приготовление

01 Сварите коричневый рис в подсоленной кипящей воде 12–15 минут до мягкости, слейте воду и накройте на 2–3 минуты.

02 Нарежьте индейку полосками 1–1,5 см, приправьте солью, перцем и паприкой, подрумяньте 7–8 минут на среднем огне до готовности.

03 Нарежьте кабачок кружками 0,5–1 см и подрумяньте 3 минуты до лёгкой золотистости.

04 Промойте шпинат и порвите руками на удобные кусочки.

05 Соедините рис, индейку, кабачок и шпинат, добавьте масло, перемешайте и подавайте.

Соберите рацион в Fit Push

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