

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с телятиной и брокколи

Питательная тарелка с телятиной и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 91.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

91,4	12	2,8	5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Телятина (филе) — 150 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Батат — 150 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г
- [ ] Сушёный чеснок — 2 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте батат кубиками 2–3 см, готовьте в духовке при 200 °C 12–15 мин до мягкости.

02 Нарежьте телятину кусочками 2–3 см, приправьте солью, перцем и сушеным чесноком, подрумяньте на растительном масле 7–8 мин до румяной корочки.

03 Разделите брокколи на соцветия, сварите в подсоленной воде 3 минуты, промойте холодной и отцедите.

04 Разложите в глубокую тарелку батат, телятину и брокколи.

05 Полейте растительным маслом, легко перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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