

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с телятиной и спаржей

Питательная тарелка с телятиной и спаржей — сбалансированная тарелка. Калорийность: 125.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
30 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

125,7	13,8	3,6	8,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Телятина филе — 150 г
- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Спаржа — 100 г
- [ ] Цветная капуста — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Черный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: киноа сварите 10 мин под крышкой.

02 Телятину подрумяньте 7–8 мин на растительном масле с солью и перцем.

03 Спаржу и цветную капусту нарежьте, быстро подрумяньте 3-4 мин.

04 Разложите в глубокую тарелку киноа, овощи и телятину.

05 Полейте маслом перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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