

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с индейкой и брокколи

Сбалансированная тарелка с индейкой и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 83.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, овощи.

Время	Порции	Сложность
35 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

83,8	9,2	3,6	4,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Филе индейки — 150 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Батат — 150 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Черный перец — 1 г
- [ ] Орегано сушеный — 1 г
- [ ] Соль — 2 г

Приготовление

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

02 Нарежьте филе индейки кусочками, приправьте орегано, солью и перцем, подрумяньте 7–8 мин. На среднем огне до готовности.

03 Разделите брокколи на соцветие, сварите 3 мин. В подсоленной воде, промойте холодной и отцедите.

04 Разложите в глубокую тарелку батат, индейку и брокколи.

05 Полейте маслом перед подачей и слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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