

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с индейкой и шпинатом

Сбалансированная тарелка с индейкой и шпинатом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 127.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

127,4	13,7	3,6	10,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Филе индейки — 150 г
- [ ] Кускус (сырой) — 40 г
- [ ] Свежий шпинат — 50 г
- [ ] Помидоры черри — 50 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Чёрный молотый перец — 1 г
- [ ] Сушёный или гранулированный чеснок — 1 г
- [ ] Соль — 2 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: пересыпать кускус в глубокую миску, залить 80 мл горячей воды (≈95 °C), накройте крышкой или тарелкой и оставить на 5 минут. Затем взрыхлить вилкой.

02 Филе индейки нарежьте тонкими полосками.

03 Обжаривать индейку 6–7 минут, периодически помешивая, до золотистой корочки. Добавьте соль, перец, паприку и чеснок.

04 Помидоры черри разрежьте пополам, шпинат промойте и обсушите.

05 Выложите в глубокую тарелку кускус, сверху добавьте индейку, шпинат и помидоры. Полейте соком, оставшимся после жарки.

Соберите рацион в Fit Push

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