

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с индейкой и цветной капустой

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

Время	Порции	Сложность
30 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

127,4	11,3	4,5	9,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Филе индейки — 150 г
- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Морковь — 80 г
- [ ] Куркума — 1 ч
- [ ] Цветная капуста — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Черный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: киноа промойте, сварите в соотношении 1:2 (100 мл воды) 10 мин под крышкой.

02 Индейку обжарьте на сковороде 7–8 мин с маслом и специями.

03 Цветную капусту разделить на соцветие, морковь нарежьте соломкой, обжарьте 3–4 мин.

04 Выложите все ингредиенты в глубокую тарелку, добавьте растительное масло.

Соберите рацион в Fit Push

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