

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с телятиной и авокадо

Сбалансированная тарелка с телятиной и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 109.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

109,5	15,8	4,5	1
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Телятина стейковая — 150 г
- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Помидоры черри — 50 г
- [ ] Сушёный розмарин — 1 г
- [ ] Авокадо — 50 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте телятину тонкими полосками, обжарьте на сковороде с оливковым маслом 6–7 минут на среднем огне, приправив солью, перцем и розмарином.

02 Авокадо нарежьте кубиками или ломтиками.

03 Шпинат промойте и обсушите, помидоры черри разрежьте пополам.

04 Выложите в глубокую тарелку телятину, овощи и авокадо. Полейте соком, оставшимся после жарки.

Соберите рацион в Fit Push

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