

ОБЕД • УЖИН

# Сбалансированная тарелка с телятиной и сладким перцем

Сбалансированная тарелка с телятиной и сладким перцем — сбалансированная тарелка. Калорийность: 212.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, крупы, овощи.

| Время | Порции | Сложность |
|---|---|---|
| 30 мин | 1 порция | Простая |

## КБЖУ на 100 г

| 212,4 | 10,7 | 14,7 | 8,1 |
|---|---|---|---|
| Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |

## Ингредиенты

- [ ] Филе телятины — 150 г
- [ ] Киноа (сухая) — 40 г
- [ ] Цветная капуста — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г
- [ ] Сушёный чеснок — 1 г
- [ ] Сладкий перец — 100 г

## Приготовление

01 Подготовьте продукты: киноа сварите 10 мин под крышкой.

02 Телячину нарежьте полосками, подрумяньте 7–8 мин на масла з чесноком.

03 Перец нарежьте соломкой, цветную капусту разберите на соцветия, подрумяньте 3–4 мин.

04 Разложите в глубокую тарелку киноа, овощи и телятину. Полейте маслом перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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