

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с телятиной, яйцом и брокколи

Тарелка с телятиной, яйцом и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 111 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

111	17,4	3,9	1,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Телятина стейковая — 150 г
- [ ] Яйцо — 1 шт. (60 г)
- [ ] Брокколи — 50 г
- [ ] Помидор — 50 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г
- [ ] Орегано сушёный — 1 г
- [ ] Соль — 2 г

Приготовление

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

02 Яйцо сварите 6 минут («всмятку») или 9 минут (круто).

03 Разделить брокколи на соцветия, сварите в кипящей воде 3 минуты, затем сразу опустить в холодную воду, чтобы сохранить яркий цвет.

04 Помидор нарежьте кусочками.

05 Выложите в глубокую тарелку телятину, овощи и яйцо. Полейте остатками сока от мяса.

Соберите рацион в Fit Push

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