

ОБЕД • УЖИН

Тарелка со стейком и лаймовой заправкой

Тарелка со стейком и лаймовой заправкой — салат. Калорийность: 149.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

149,4	7,5	8,1	11,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Чёрная фасоль — 50 г
- [ ] Варёный рис (жасмин или басмати) — 60 г
- [ ] Авокадо — 50 г
- [ ] Салат ромэн — 40 г
- [ ] Помидоры черри — 40 г
- [ ] Лук (по желанию) — 10 г
- [ ] Кинза — 5 г
- [ ] Говяжья вырезка (средняя прожарка) — 150 г
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Болгарский перец (обжаренный) — 50 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: подрумяньте говядину на сковороде-гриль или сковороде на сильном огне с обеих сторон по 2–3 мин, в зависимости от толщины. Дайте мясу отдохнуть 5 мин, нарежьте ломтиками.

02 Болгарский перец нарежьте полосками, подрумяньте 2–3 мин до лёгкой карамелизации.

03 Нарежьте авокадо тонкими ломтиками, черри — пополам. Салат разорвите руками.

04 В глубокую тарелку разложите рис как основу, затем слоями: говядину, фасоль, перец, овощи и зелень.

05 Для соуса соедините греческий йогурт (30 г), майонез (10 г), сок лайма (1 ч. Л.), копчёную паприку (0,5 ч. Л.), соль и перец. Полейте сверху перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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