

ОБЕД • УЖИН

Тёплая тарелка с индейкой, брокколи и ореховым соусом

Тёплая тарелка с индейкой, брокколи и ореховым соусом — салат. Калорийность: 76.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, макароны и лапша, овощи.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

76,3	10,6	2,5	3,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Филе индейки — 150 г
- [ ] Арахисовая паста натуральная — 10 г
- [ ] Морковь — 80 г
- [ ] Салат ромэн — 50 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Соевый соус — 5 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Сушёный чеснок — щепотка

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте индейку кусочками 2–3 см, посолите и поперчите.

02 Подрумяньте на масле 7–8 минут на среднем огне до готовности, периодически переворачивая.

03 Разделите брокколи на соцветия, сварите 3–4 минуты и откиньте на дуршлаг. Морковь натрите на крупной тёрке.

04 Промойте и обсушите листья салата, порвите руками.

05 Соедините арахисовую пасту, соевый соус, лимонный сок и щепотку сушёного чеснока до однородности.

06 Соедините индейку, брокколи, морковь и салат, полейте заправкой и слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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