



ОБЕД • УЖИН

Хрустящая мексиканская тарелка с говядиной

Хрустящая мексиканская тарелка с говядиной — салат. Калорийность: 149.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, овощи.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Средняя
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

149,8 Ккал	7,7 Белки, г	11,1 Жиры, г	4,3 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Авокадо — 50 г
- ☐ Помидоры черри — 40 г
- ☐ Салат ромэн или айсберг — 50 г
- ☐ Запечённые тортилья-чипсы — 10 г
- ☐ Говяжий фарш — 120 г
- ☐ Соус чили — майо: греческий йогурт — 15 г
- ☐ Майонез — 10 г, соус шрирача — 5 г (вместе 30 г)
- ☐ Кинза — 5 г, Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Греческий йогурт 5% — 30 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу Смесь специй для тако: кумин, копчёная паприка, сушёный
- ☐ Чеснок — по 0,25 ч. л. (0,5–1 г каждого)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: на среднем огне обжарьте фарш 6–8 мин до полной готовности. Добавьте специи, соль и перец. Готовьте ещё 1–2 мин, пока лишняя жидкость не выпарится.
- 02 Салат порвать или нарежьте и выложите как основв глубокую тарелкуа.
- 03 Помидоры разрежьте пополам, авокадо нарежьте кубиками, кинзу измельчите.
- 04 Для соуса чили-майо соедините все ингредиенты до кремовой консистенции.
- 05 В глубокую тарелку выложите фарш, овощи и авокадо.
- 06 Сверху добавьте греческий йогурт и полейте соусом.
- 07 Перед подачей посыпьте измельчёнными тортилья- чипсами.

Соберите рацион в Fit
Push

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