



ОБЕД • УЖИН

Лапша вок с телятиной и овощами

Лапша вок с телятиной и овощами — паста и лапша. Калорийность: 180.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, макароны и лапша, овощи.

Время 25 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

180,3 Ккал	11,7 Белки, г	7,2 Жиры, г	17,2 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Говядина (вырезка или бедро) — 120 г
- ☐ Лапша удон или яичная (сухая) — 70 г
- ☐ Красный лук — 30 г
- ☐ Брокколи — 60 г
- ☐ Соус терияки — 2 ст. л. (30 мл)
- ☐ Кунжутное масло — 1 ч. л. (5 мл)
- ☐ Болгарский перец — 50 г
- ☐ Соль, перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Сварите лапшу до готовности, промойте.
- 02 Нарезьте говядину полосками, подрумяньте на сильном огне до румяной корочки помешивая (примерно 10 мин).
- 03 Тонкими полосками нарежьте все овощи, добавьте на сковороду к мясу и обжаривайте 3–4 минуты до мягкости.
- 04 Влейте соус терияки, прогрейте все ещё 1–2 минуты.
- 05 Подавайте в глубокую тарелку с лапшой, присыпав кунжутом.

Соберите рацион в Fit
Push

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