



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с индейкой и сладким картофелем

Питательная тарелка с индейкой и сладким картофелем — сбалансированная тарелка. Калорийность: 81.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, овощи.

Время 35 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

81,3 Ккал	8,5 Белки, г	3,4 Жиры, г	4,7 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе индейки — 150 г
- ☐ Морковь — 80 г
- ☐ Кейл — 50 г
- ☐ Батат — 150 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Копчёная паприка — щепотка
- ☐ Чеснок — 1 зубчик (2 г)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: батат нарежьте ломтиками, разложите на противень, посолите, посыпьте паприкой и сбрызните маслом.
- 02 Готовьте в духовке 12–15 минут при 200 °С.
- 03 Филе индейки нарежьте полосками, подрумяньте на масле 7–8 минут до румяной корочки.
- 04 Морковь натрите, кейл порвите руками.
- 05 Чеснок измельчите и добавьте к индейке.
- 06 Соедините все ингредиенты и разложите по контейнерам.

Соберите рацион в Fit
Push

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