



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с индейкой и цукини

Питательная тарелка с индейкой и цукини — сбалансированная тарелка. Калорийность: 129 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

129 Ккал	11,2 Белки, г	4,4 Жиры, г	11,7 Углеводы, г
-------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе индейки — 150 г
- ☐ Коричневый рис (сухой) — 50 г
- ☐ Кабачок — 100 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Паприка — щепотка

Приготовление

- 01 Сварите коричневый рис в подсоленной кипящей воде 12–15 минут до мягкости, слейте воду и накройте на 2–3 минуты.
- 02 Нарежьте индейку полосками 1–1,5 см, приправьте солью, перцем и паприкой, подрумяньте 7–8 минут на среднем огне до готовности.
- 03 Нарежьте кабачок кружками 0,5–1 см и подрумяньте 3 минуты до лёгкой золотистости.
- 04 Промойте шпинат и порвите руками на удобные кусочки.
- 05 Соедините рис, индейку, кабачок и шпинат, добавьте масло, перемешайте и подавайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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