



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с телятиной и брокколи

Питательная тарелка с телятиной и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 91.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

91,4 Ккал	12 Белки, г	2,8 Жиры, г	5 Углеводы, г
--------------	----------------	----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Телятина (филе) — 150 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Батат — 150 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г
- ☐ Сушёный чеснок — 2 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте батат кубиками 2–3 см, готовьте в духовке при 200 °C 12–15 мин до мягкости.
- 02 Нарежьте телятину кусочками 2–3 см, приправьте солью, перцем и сушеным чесноком, подрумяньте на растительном масле 7–8 мин до румяной корочки.
- 03 Разделите брокколи на соцветия, сварите в подсоленной воде 3 минуты, промойте холодной и отцедите.
- 04 Разложите в глубокую тарелку батат, телятину и брокколи.
- 05 Полейте растительным маслом, легко перемешайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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