



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с телятиной и спаржей

Питательная тарелка с телятиной и спаржей — сбалансированная тарелка. Калорийность: 125.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, крупы, овощи.

Время 30 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

125,7 Ккал	13,8 Белки, г	3,6 Жиры, г	8,6 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Телятина филе — 150 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Спаржа — 100 г
- ☐ Цветная капуста — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Черный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: киноа сварите 10 мин под крышкой.
- 02 Телятину подрумяньте 7–8 мин на растительном масле с солью и перцем.
- 03 Спаржу и цветную капусту нарежьте, быстро подрумяньте 3–4 мин.
- 04 Разложите в глубокую тарелку киноа, овощи и телятину.
- 05 Полейте маслом перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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