



ОБЕД • УЖИН

## Салат с индейкой и ореховой заправкой

Салат с индейкой и ореховой заправкой — салат. Калорийность: 76.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, макароны и лапша, овощи.

|                 |                    |                      |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| Время<br>20 мин | Порции<br>1 порция | Сложность<br>Простая |
|-----------------|--------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|              |                  |                |                    |
|--------------|------------------|----------------|--------------------|
| 76,3<br>Ккал | 10,6<br>Белки, г | 2,5<br>Жиры, г | 3,8<br>Углеводы, г |
|--------------|------------------|----------------|--------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Филе индейки — 150 г
- ☐ Арахисовая паста натуральная — 10 г
- ☐ Морковь — 80 г
- ☐ Салат ромэн — 50 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Соевый соус — 5 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Сушёный чеснок — щепотка

## Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте индейку кусочками 2–3 см, посолите и поперчите.
- 02 Подрумяньте на масле 7–8 минут на среднем огне до готовности, периодически переворачивая.
- 03 Разделите брокколи на соцветия, сварите 3–4 минуты и откиньте на дуршлаг. Морковь натрите на крупной тёрке.
- 04 Промойте и обсушите листья салата, порвите руками.
- 05 Соедините арахисовую пасту, соевый соус, лимонный сок и щепотку сушёного чеснока до однородности.
- 06 Соедините индейку, брокколи, морковь и салат, полейте заправкой и слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit  
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный  
курс — в одной системе.  
[fitpush.ru](https://fitpush.ru)