



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с индейкой и шпинатом

Сбалансированная тарелка с индейкой и шпинатом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 127.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, крупы, овощи.

Время 20 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

127,4 Ккал	13,7 Белки, г	3,6 Жиры, г	10,8 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе индейки — 150 г
- ☐ Кускус (сырой) — 40 г
- ☐ Свежий шпинат — 50 г
- ☐ Помидоры черри — 50 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Чёрный молотый перец — 1 г
- ☐ Сушёный или гранулированный чеснок — 1 г
- ☐ Соль — 2 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: пересыпать кускус в глубокую миску, залить 80 мл горячей воды ($\approx 95^{\circ}\text{C}$), накрыть крышкой или тарелкой и оставить на 5 минут. Затем взрыхлить вилкой.
- 02 Филе индейки нарежьте тонкими полосками.
- 03 Обжаривать индейку 6–7 минут, периодически помешивая, до золотистой корочки. Добавьте соль, перец, паприку и чеснок.
- 04 Помидоры черри разрежьте пополам, шпинат промойте и обсушите.
- 05 Выложите в глубокую тарелку кускус, сверху добавьте индейку, шпинат и помидоры. Полейте соком, оставшимся после жарки.

Соберите рацион в Fit
Push

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