



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с телятиной и авокадо

Сбалансированная тарелка с телятиной и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 109.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, овощи.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

109,5 Ккал	15,8 Белки, г	4,5 Жиры, г	1 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Телятина стейковая — 150 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Помидоры черри — 50 г
- ☐ Сушёный розмарин — 1 г
- ☐ Авокадо — 50 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте телятину тонкими полосками, обжарьте на сковороде с оливковым маслом 6–7 минут на среднем огне, приправив солью, перцем и розмарином.
- 02 Авокадо нарежьте кубиками или ломтиками.
- 03 Шпинат промойте и обсушите, помидоры черри разрежьте пополам.
- 04 Выложите в глубокую тарелку телятину, овощи и авокадо. Полейте соком, оставшимся после жарки.

Соберите рацион в Fit
Push

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