



ОБЕД • УЖИН

Тарелка со стейком и лаймовой заправкой

Тарелка со стейком и лаймовой заправкой — салат. Калорийность: 149.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

149,4 Ккал	7,5 Белки, г	8,1 Жиры, г	11,6 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Чёрная фасоль — 50 г
- ☐ Варёный рис (жасмин или басмати) — 60 г
- ☐ Авокадо — 50 г
- ☐ Салат ромэн — 40 г
- ☐ Помидоры черри — 40 г
- ☐ Лук (по желанию) — 10 г
- ☐ Кинза — 5 г
- ☐ Говяжья вырезка (средняя прожарка) — 150 г
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Болгарский перец (обжаренный) — 50 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: подрумяньте говядину на сковороде-гриль или сковороде на сильном огне с обеих сторон по 2–3 мин, в зависимости от толщины. Дайте мясу отдохнуть 5 мин, нарежьте ломтиками.
- 02 Болгарский перец нарежьте полосками, подрумяньте 2–3 мин до лёгкой карамелизации.
- 03 Нарежьте авокадо тонкими ломтиками, черри — пополам. Салат разорвите руками.
- 04 В глубокую тарелку разложите рис как основу, затем слоями: говядину, фасоль, перец, овощи и зелень.
- 05 Для соуса соедините греческий йогурт (30 г), майонез (10 г), сок лайма (1 ч. л.), копчёную паприку (0,5 ч. л.), соль и перец. Полейте сверху перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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