



ОБЕД • УЖИН

Тёплая грибная тарелка со свининой

Тёплая грибная тарелка со свининой — сбалансированная тарелка. Калорийность: 105.9 ккал на 100 г.
Основные группы продуктов: овощи.

Время 25 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

105,9 Ккал	6,2 Белки, г	7,1 Жиры, г	4,4 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Свинина (нежирная часть) — 150 г
- ☐ Репчатый лук — 70 г
- ☐ Картофель — 80 г
- ☐ Капуста квашеная (или свежая) — 80 г
- ☐ Шампиньоны или вешенки — 200 г
- ☐ Соевый соус — 2 ст. л. (30 мл)
- ☐ Масло — 2 ч. л. (10 г)
- ☐ Зелёный лук или микрозелень — для подачи
- ☐ Смесь специй (чёрный перец, тимьян) — по вкусу
- ☐ чеснок или имбирь — 10 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте свинину тонкими полосками, картофель — пластинками.
- 02 Подрумяньте их на половине масла до золотистой корочки, влейте 1 ст. л. Соевого соуса и тушите 2–3 минуты.
- 03 Нарежьте грибы пластинками, лук — полукольцами. Добавьте к мясу вместе с оставшимся маслом и обжаривайте с имбирём или чесноком 5–10 минут. В конце влейте ещё 1 ст. л. Соевого соуса.
- 04 Добавьте нашинкованную или квашеную капусту, при желании — немного лимонного сока. Тушите 5 минут.
- 05 Разложите блюдо в широкую глубокую тарелку.

Соберите рацион в Fit
Push

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