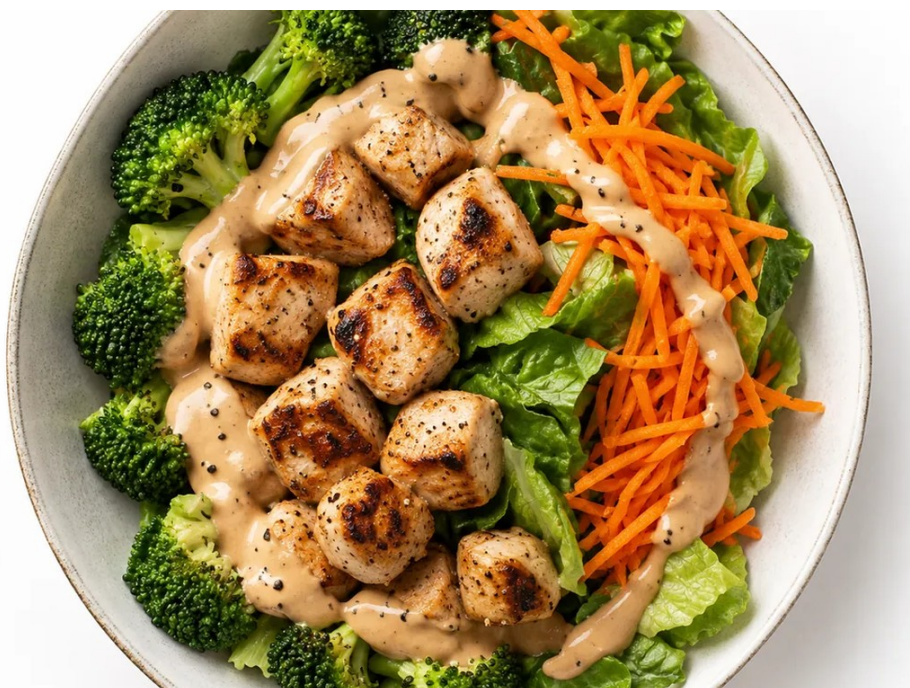




ОБЕД • УЖИН

Тёплая тарелка с индейкой, брокколи и ореховым соусом

Тёплая тарелка с индейкой, брокколи и ореховым соусом — салат. Калорийность: 76.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, макароны и лапша, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

76,3 Ккал	10,6 Белки, г	2,5 Жиры, г	3,8 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