



Говядина с брокколи

Beef and Broccoli



Oregon State
University

Ингредиенты

- ¾ фунта нежирного говяжьего фарша
- ¼ чайной ложки молотого имбиря
- ¾ чайной ложки чесночного порошка
- 2 столовые ложки упакованного коричневого сахара
- ¼ мерной чашки соевого соуса с низким содержанием натрия
- 2 чайные ложки кукурузного крахмала
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- ¼ чайной ложки хлопьев красного перца
- ½ мерной чашки воды
- 4 мерных чашки нарезанной брокколи (свежей или замороженной)
- 3 мерных чашки приготовленного булгура

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Готовьте говядину, имбирь с чесночным порошком в сковороде на среднем огне (325 °F в электрической сковороде), пока мясо не подрумянится.
3. В средней миске смешайте сахар, соевый соус, кукурузный крахмал, кунжутное масло, перец и воду.
4. Добавьте соус к говядине и готовьте 5 минут. Добавьте брокколи и готовьте до готовности.
5. Подавайте с приготовленным булгуром.
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

- Попробуйте запеченный тофу от Food Hero вместо говядины.

7 чашек

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 30 минут

Пищевая ценность

7 порций

Размер порции – 1 чашка (178гр)

Калории

на 1 порцию

210

% Суточная норма

Общее количество

жиров 7гр 9%

Насыщенные жиры 2,5гр 13%

Транс жиры 0гр

Холестерин 30мг 10%

Натрий 350мг 15%

Общие Углеводы 23гр 8%

Клетчатка 5гр 18%

Сахар общий 5гр

Включая 4гр

добавленного сахара 8%

Белки 13гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 43мг 4%

Железо 2мг 10% Калий 345мг 8%

Витамин А 18мг 2% Витамин С 45мг 50%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.