

Polędwica wołowa z kurkami – 1 porcja – danie białkowe, nisko węglowodanowe

kurki lub inne grzyby 100 g

cebula 1 szt średnia

polędwica wołowa 150 g

oliwa z oliwek

natka pietruszki

czosnek

Grzyby usmażyć na patelni z niewielką ilością oliwy z oliwek lub na patelni posmarowanej ręcznikiem papierowym nasączonym oliwą. Natomiast polędwicę smażyć z 2 stron po około 2 minuty. Miksujemy również sos, którego składnikami są oliwa z oliwek, czosnek i natka pietruszki lub przy dużej nadwadze całkowicie rezygnujemy z takiego sosu.

Wartość energetyczna 1 porcji – 263 kcal

Białko – 32,4

Tłuszcz- 10,9

Węglowodany – 8,71