

Нежнейшая говядина с овощами и рисом на обед



На 100 грамм:
Калорийность: **148,77 ккал.**
Белки: **11,86 г.**
Жиры: **6,93 г.**
Углеводы: **9,99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnejshaya-govyadina-s-ovoshami-i-risom-na-obed/>

Ингредиенты:

- говядина - 700гр
- лук репчатый - 1 шт
- чеснок - по вкусу
- смесь овощная (ваша любимая) - 1 уп
- рис - 0,5 стакана
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Готовим в глубокой сковороде.

Говядину 3-5 мин. обжарить на сковороде без масла, затем добавить воды и тушить до полуготовности. Затем добавляем лук и чеснок, тушим 5 минут. После этого добавляем смесь овощей, рис, соль и перец и тушим до готовности.