



УЖИН • ОБЕД

Диетические куриные котлеты (на пару)

Диетические куриные котлеты (на пару) — котлеты. Калорийность: 131.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, яйца, овсяные хлопья.

Время 50 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

131,4 Ккал	11,4 Белки, г	6,9 Жиры, г	6 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Куриные грудки — 400 г
- ☐ Вода — 200 мл
- ☐ Овсяные хлопья — 60 г
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Яйцо куриное маленькое — 1 шт.
- ☐ Лук репчатый — 0,3 шт. среднего размера
- ☐ Растительное масло — 2 ст. л.

Приготовление

- 01 Овсяные хлопья залить кипятком и выдержать 2 мин.
- 02 Лук нарезать мелкими кубиками и слегка пассеровать на растительном масле.
- 03 Соединить куриный фарш, набухшие хлопья, яйцо и лук. Добавить соль и перемешать.
- 04 Сформировать 12 котлет.
- 05 Готовить котлеты на пару в мультиварке или пароварке 18 мин; при необходимости разделить на две партии.

Соберите рацион в Fit
Push

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