

ОБЕД • УЖИН

Кремовая паста с курицей и брокколи

Кремовая паста с курицей и брокколи — паста и лапша. Калорийность: 188.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, макароны и лапша.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

188,5	13,7	9,2	13
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Спагетти из твёрдых сортов пшеницы — 55 г (сухие)
- [ ] Бекон (копчёный) — 45 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Твёрдый сыр (пармезан или грюйер) — 20 г
- [ ] Куриное филе — 120 г
- [ ] Сливки 15% — 50 мл
- [ ] Кленовый сироп — 1 ч. л., Оливковое масло — 1 ч. л.
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Чеснок — 1 зубчик, Петрушка — 5 г (для подачи)

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте куриное филе, подрумяньте 5–6 минут на оливковом масле, приправьте.

02 Сварите спагетти аль денте, оставив немного жидкости.

03 Разделите брокколи на соцветия, варите 2–3 минуты и охладите.

04 Подрумяньте бекон до хрустящего состояния, добавьте чеснок на 1 минуту.

05 Влейте сливки, кленовый сироп и сыр, прогрейте до образования соуса.

06 Добавьте пасту, брокколи и курицу, перемешайте; при необходимости — немного воды от пасты. Подайте с петрушкой и сыром.

Соберите рацион в Fit Push

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