

ОБЕД • УЖИН

Лапша вок с курицей в арахисовом соусе

Лапша вок с курицей в арахисовом соусе — паста и лапша. Калорийность: 156.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, макароны и лапша.

Время	Порции	Сложность
30 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

156,9	10,8	4,2	18,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Рисовая или яичная лапша (сухаяя) — 70 г
- [ ] Арахисовая паста — 1 ст. л. (20 г)
- [ ] Брокколи — 80 г
- [ ] Морковь — 50 г
- [ ] Вода — 1 ст. л. (15 мл)
- [ ] Куриное филе — 120 г
- [ ] Соль, перец , Кунжут — 1 ч. л. (5 г) Для соуса:
- [ ] Соевый соус — 1 ст. л. (15 мл)
- [ ] Мёд — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Сок лайма — 1 ч. л. (5 мл)
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Чеснок — 1 зубчик (5 г)

Приготовление

01 Сварите лапшу согласно инструкции, промойте холодной водой.

02 Курицу нарежьте полосками и подрумяньте на среднем огне до готовности (примерно 15 минут).

03 Разделите брокколи на соцветия, морковь нарежьте соломкой, слегка подрумяньте вместе с курицей ещё 5 минут на сильном огне.

04 Для соуса соедините арахисовую пасту, соевый соус, мёд, сок лайма, тёртый чеснок и воду до однородности.

05 Добавьте лапшу в сковороду к курице и овощам, введите приготовленный соус, перемешайте и прогрейте всё вместе ещё 1 минуту. Готово.

Соберите рацион в Fit Push

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