

ОБЕД • УЖИН

Мак-н-чиз с курицей и брокколи

Мак-н-чиз с курицей и брокколи — паста и лапша. Калорийность: 151.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, макароны и лапша.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

151,1	12,2	6,7	10,7
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Макароны из твёрдых сортов пшеницы (ракушки рожки или другие) — 50 г (сухие)
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Молоко 2,5% — 120 мл
- [ ] Чеддер — 30 г
- [ ] Пармезан — 10 г
- [ ] Сливочный сыр — 15 г
- [ ] Куриное филе — 120 г
- [ ] Растительное масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Сушёный чеснок — 0,25 ч. л. (1 г)
- [ ] Чёрный перец, Соль — по вкусу

Приготовление

01 Сварите макароны до полуготовности (примерно 5–6 мин).

02 Добавьте брокколи к макаронам, варите ещё 3–4 мин. До мягкости.

03 Слейте воду, оставив немного для соуса.

04 Подрумяньте куриное филе на сковороде до готовности (примерно 6–8 минут), нарежьте кусочками.

05 Добавьте к макаронам молоко, растительное масло, сливочный сыр и натёртые сыры. Готовьте на слабом огне до образования соуса.

06 Добавьте курицу, приправьте по вкусу и перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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