

ОБЕД • УЖИН

Мексиканская тарелка с курицей и фасолью

Мексиканская тарелка с курицей и фасолью — десерт. Калорийность: 133.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, бобовые, крупы.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

133,6	8,6	6,5	10,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Чёрная фасоль (без жидкости) — 70 г
- [ ] Тортилья (пшеничная/кукурузная) — 1 шт.
- [ ] Лук — 20 г
- [ ] Авокадо — 50 г
- [ ] Твёрдый сыр (чеддер/моцарелла) — 30 г
- [ ] Халапеньо (маринованный) — 10 г
- [ ] Кинза — 5 г
- [ ] Куриное филе — 120 г
- [ ] Греческий йогурт 5% — 30 г
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Томатный соус (без сахара) — 60 г
- [ ] Болгарский перец (красный/жёлтый) — 60 г
- [ ] Специи: копчёная паприка, кумин, соль, перец — по вкусу

Приготовление

01 Подготовьте продукты: куриное филе нарежьте кубиками или соломкой, обжарьте с 0,5 ч. Л. Масла до готовности (7–8 мин). Добавьте соль, перец, копчёную паприку.

02 Болгарский перец и лук нарежьте, обжарьте 3 мин, добавьте чёрную фасоль, томатный соус, перемешайте.

03 Добавьте туда курицу, тортилью (нарезанную полосками) и половину сыра. Перемешайте. Посыпьте оставшимся сыром сверху.

04 Запекайте в духовке или под грилем 5–7 мин до расплавления сыра.

05 Подавая в глубокую тарелку, сверху добавьте авокадо, ложку йогурта, кольца халапеньо и кинзу.

Соберите рацион в Fit Push

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