

ОБЕД • УЖИН

Облегчённый оливье с курицей

Облегчённый оливье с курицей — десерт. Калорийность: 74.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

74,5	8,2	2	5,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Яйцо варёное — 1 шт. (60 г) Куриная грудка (или печень) варёная или
- [ ] Морковь (отварная) — 60 г
- [ ] Запечённая — 100 г
- [ ] Огурцы квашеные или маринованные — 50 г
- [ ] Картофель (отварной в мундире) — 80 г
- [ ] Лимонный сок — 1 ч. л. (5 мл)
- [ ] Дижонская горчица — 0,5 ч. л. (2–3 г)
- [ ] Натуральный йогурт 5% — 40 г
- [ ] Чёрный перец, соль — по желанию
- [ ] Зелёный лук, укроп — по вкусу
- [ ] Зелёный горошек замороженный — 50 г (консервированный тоже подойдёт)

Приготовление

01 Сварите овощи (кроме консервированных), отдельно — курицу и яйцо. Нарежьте всё кубиками вместе с огурцами.

02 Добавьте горошек, зелень и специи.

03 Соедините йогурт, горчицу и лимонный сок для соуса.

04 Перемешайте все ингредиенты, охладите 10–15 минут.

05 Подавайте, посыпав укропом и зелёным луком.

Соберите рацион в Fit Push

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