



ОБЕД • УЖИН

Паста из кабачков с курицей ПП

Паста из кабачков с курицей ПП — овощная паста. Калорийность: 93.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, сыр, овощи.

Время 25 мин	Порции 2	Сложность Средняя
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

93,1 Ккал	7,9 Белки, г	5,4 Жиры, г	3,1 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Кабачки — 250 г
- ☐ Сливки — 120 г
- ☐ Куриное филе — 120 г
- ☐ Шпинат — 30 г
- ☐ Сулугуни — 30 г
- ☐ Пармезан — 15 г
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Паприка — по вкусу
- ☐ Чесночный порошок — по вкусу
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л.

Приготовление

- 01 Соединить в блендере 0,5 сливок, сулугуни и промытый шпинат. Измельчить до однородности, добавить оставшиеся сливки и перемешать.
- 02 Куриное филе промыть, обсушить и нарезать тонкими полосками.
- 03 Добавить к филе 0,5 ч. л. оливкового масла, соль, паприку и чесночный порошок. Перемешать и выдержать 5 мин.
- 04 Распределить оставшееся масло по нагретой сковороде. Обжаривать филе около 5 мин на среднем огне.
- 05 Кабачок вымыть, обсушить и натереть длинной соломкой до сердцевины. Пармезан мелко натереть.
- 06 Добавить к курице соус, 0,5 пармезана и кабачок. Готовить 6–7 мин на среднем огне, периодически перемешивая.
- 07 Перед подачей посыпать оставшимся пармезаном.

Соберите рацион в Fit
Push

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