

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с курицей и авокадо

Питательная тарелка с курицей и авокадо — салат. Калорийность: 96 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

96	8,4	6	1,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Авокадо — 100 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Помидоры — 80 г
- [ ] Салат романо — 50 г
- [ ] Куриное филе — 150 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Черный перец — 1 г
- [ ] Паприка сладкая — 1 г
- [ ] Соль — 2 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: филе нарежьте вдоль тонкими пластинами, обжарьте с растительным маслом 7–8 мин, приправив солью, перцем и паприкой.

02 Огурец, авокадо и помидоры порезать кубиком, салат порвать руками.

03 В глубокую тарелку выложите курицу, овощи и салат. Сбрызните маслом перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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