

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с курицей и спаржей

Питательная тарелка с курицей и спаржей — сбалансированная тарелка. Калорийность: 80.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время	Порции	Сложность
35 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

80,7	9,2	3,1	4,1
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Спаржа — 100 г
- [ ] Батат — 150 г
- [ ] Куриное филе — 150 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Черный перец — 1 г
- [ ] Чеснок сушеный — 2 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте батат кубиками 2–3 см и готовьте в духовке при 200 °C 12–15 мин до мягкости.

02 Нарежьте курицу полосками, приправьте солью, перцем и сушеным чесноком, подрумяньте 7–8 мин на среднем огне до готовности.

03 Нарежьте спаржу на кусочки 3-4 см, подрумяньте на сильном огне 3-4 мин до легкой мягкости.

04 Разложите в глубокую тарелку батат, курицу и спаржу. Полейте растительным маслом и слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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