



ОБЕД • УЖИН

ПП-хот-дог

ПП-хот-дог — хот-дог. Калорийность: 85.1 ккал на порцию. Основные группы продуктов: курица, яйца, творог.

Время 1 ч	Порции 3	Сложность Средняя
--------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

85,1 Ккал	9,2 Белки, г	1,3 Жиры, г	8,8 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Мука пшеничная цельнозерновая — 160 г
- ☐ Яйцо куриное — 1 шт.
- ☐ Творог 2% — 100 г
- ☐ Пшеничные отруби — 30 г
- ☐ Разрыхлитель теста — 1 ч. л.
- ☐ Куриное филе — 300 г
- ☐ Молоко — 20 мл
- ☐ Паприка сладкая молотая — 0,5 ч. л.
- ☐ Перец чёрный молотый — по вкусу
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Огурец маринованный — 2 шт.
- ☐ Лук красный — 1 шт.
- ☐ Салат — 3 шт.
- ☐ Томат (помидор) — 1 шт.
- ☐ Горчица дижонская — 2 ч. л.
- ☐ Йогурт натуральный 3,2% — 3 ч. л.

Приготовление

- 01 Приготовить тесто для булочек хот — догов. В миске размять творог. Добавить яйцо и соединить.
- 02 Духовку нагреть до 180 °C. Из теста сформировать 3 удлинённые заготовки. Добавить их на противень, выстланный бумагой для выпечки.
- 03 Пока готовятся булочки для хот — догов, сделать куриные сосиски. Филе нарезать кубиками и сложить в чашу блендера. Добавить яйцо, молоко, паприку, соль и перец.
- 04 Разделить фарш на 3 части и добавить на кусочек пищевой пленки. Завернуть, формируя сосиску. Края пленки скрутить и завязать, как конфету.
- 05 Маринованные огурцы и помидоры для хот — догов нарезать кружочками, красный лук — кольцами. Листья салата вымыть прохладной водой и обсушить бумажными полотенцами.
- 06 Для соуса дижонскую горчицу соединить с йогуртом. Теплые булочки разрезать вдоль, не прорезая до конца. Уложить листья салата, лук, огурцы, помидоры и сосиски.

Соберите рацион в Fit Push

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