



ОБЕД • УЖИН

ПП Шаурма с курицей и салатом в лаваше

ПП Шаурма с курицей и салатом в лаваше — шаурма. Калорийность: 57.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время 1 ч	Порции 2	Сложность Средняя
--------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

57,6 Ккал	6,6 Белки, г	0,9 Жиры, г	6,2 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Лаваш тонкий — 100 г
- ☐ Листья салата — 6 шт.
- ☐ Куриное филе — 250 г
- ☐ Огурцы — 1 шт.
- ☐ Помидоры — 1 шт.
- ☐ Паприка — по вкусу
- ☐ Перец чёрный молотый — по вкусу
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Сметана — 2 ст. л.
- ☐ Томатный соус — 2 ч. л.
- ☐ Горчица — 1 ч. л.

Приготовление

- 01 Куриное филе промыть, обсушить и натереть солью, паприкой и чёрным перцем.
- 02 Завернуть филе в фольгу и запекать 35–45 мин при 180 °С. Остудить и нарезать длинными полосками.
- 03 Огурец и помидор нарезать полосками сопоставимого размера.
- 04 Для соуса соединить сметану, томатный соус и горчицу.
- 05 Разложить лаваш и нанести соус с одного края. Добавить листья салата, курицу и овощи.
- 06 Подвернуть края лаваша и плотно свернуть рулетом. Повторить со второй порцией.
- 07 Обжарить шаурму на сухой сковороде-гриль с обеих сторон.

Соберите рацион в Fit
Push

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