



ОБЕД • УЖИН

ПП суп-пюре из брокколи

ПП суп-пюре из брокколи — суп-пюре. Калорийность: 138.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время 50 мин	Порции 4	Сложность Средняя
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

138,8 Ккал	5,2 Белки, г	6,1 Жиры, г	16,1 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Куриные ножки — 2 шт.
- ☐ Лук репчатый — 1 шт.
- ☐ Морковь — 1 шт.
- ☐ Лавровый лист — 1 шт.
- ☐ Брокколи — 400 г
- ☐ Картошка — 200 г
- ☐ Морковь — 100 г
- ☐ Лук репчатый — 100 г
- ☐ Чеснок — 1 зуб.
- ☐ Соль — по вкусу

Приготовление

- 01 Куриные ножки промыть, залить водой и довести до кипения. Уменьшить нагрев и снять пену.
- 02 Добавить очищенные луковицу, морковь и лавровый лист; варить бульон до готовности курицы.
- 03 Картофель и морковь нарезать кусочками среднего размера, лук — кубиками, чеснок — пластинами.
- 04 Добавить подготовленные овощи в бульон и варить 15 мин.
- 05 Свежую брокколи промыть и разделить на соцветия; замороженную — ополоснуть и откинуть на сито.
- 06 Добавить брокколи и варить ещё 10–12 мин. Посолить.
- 07 Измельчить содержимое кастрюли погружным блендером до однородного пюре.

Соберите рацион в Fit
Push

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