

ОБЕД • УЖИН

Пряная тарелка с курицей, чили, лаймом и овощами

Пряная тарелка с курицей, чили, лаймом и овощами — десерт. Калорийность: 76.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
45 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

76,9	8,8	2,7	3,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] (Дополнительно для боула): рис/киноа — 70 г
- [ ] Красный лук — 30 г
- [ ] Кинза — 5 г
- [ ] Халапеньо (маринованный) — 10 г
- [ ] Авокадо — 50 г
- [ ] Куриное филе — 120 г
- [ ] Мёд или сироп агавы — 0,5 ч. л.
- [ ] йогурт — 30 г
- [ ] Сок лайма — 1,5 ст. л., Оливковое масло — 1 ч. л.
- [ ] Жёлтый перец — 40 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу

Приготовление

01 Подготовьте продукты: приготовить маринад: соедините сок лайма, масло, мёд, соль и перец.

02 В миску добавьте мелко нарезанный красный лук, перец, кинзу и халапеньо. Залить маринадом.

03 Дайте настояться 10–15 минут.

04 Куриное филе нарежьте полосками или кубиками, посолите, поперчите и при желании слегка присыпать копчёной паприкой или чили.

05 Запеките во фритюре на воздухе (air fryer) при 180 °C 15–18 минут до золотистой корочки.

06 Соберите глубокую тарелку: основа (рис или киноа), курица, маринованные овощи, авокадо, ложка йогурта. Можно посыпьте свежей кинзой.

Соберите рацион в Fit Push

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