

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с хрустящим картофелем и яйцом

Сбалансированная тарелка с хрустящим картофелем и яйцом — десерт. Калорийность: 97.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, рыба, овощи.

Время	Порции	Сложность
50 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

97,1	5,7	4	9,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Яйца — 2 шт. , Стеблевой сельдерей — 20 г
- [ ] Копчёная курица (мелко нарезанная) — 50 г
- [ ] Огурец — 40 г
- [ ] Красный лук — 15 г
- [ ] Каперсы или маринованный огурчик — 10 г
- [ ] Петрушка или укроп — 5 г
- [ ] Майонез — 10 г
- [ ] Мелкий картофель (молодой или молодой) — 200 г
- [ ] Греческий йогурт 5% — 40 г
- [ ] Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Дижонская горчица — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Соль, перец — по вкусу

Приготовление

01 Сварите картофель 15–20 минут до мягкости, слегка раздавите и запеките с оливковым маслом при 200°C около 20 минут до хрустящей корочки.

02 Сварите яйца вкрутую (8–9 минут) и нарежьте кружочками или четвертинками.

03 Нарежьте огурец, лук, сельдерей, каперсы, зелень и копчёную курицу.

04 Соедините все ингредиенты для заправки.

05 В глубокую тарелку разложите хрустящий картофель, копчёную курицу, овощи, яйцо и зелень. Полейте соусом и перемешайте перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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