

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с курицей и сладким перцем

Сбалансированная тарелка с курицей и сладким перцем — сбалансированная тарелка. Калорийность: 116 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

116	11	3,6	10,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Кускус (сухой) — 40 г
- [ ] Куриное филе — 150 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Сладкая паприка — 0,5 ч. л.
- [ ] Сушёный орегано — щепотка
- [ ] Сладкий перец — 100 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: залейте кускус 50 мл горячей воды, накройте крышкой на 5 минут.

02 Нарежьте курицу слайсами, посолите, поперчите, приправьте паприкой и орегано. Обжаривайте 7–8 минут на среднем огне под крышкой.

03 Перец нарежьте полосками, брокколи разберите на соцветия. Подрумяньте вместе 3–4 минуты до мягкости.

04 Соедините ингредиенты, добавьте масло, перемешайте.

05 Разложите в контейнеры.

Соберите рацион в Fit Push

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