



ЗАВТРАК • ОБЕД • УЖИН

Шаурма низкокалорийная

Шаурма низкокалорийная — шаурма. Калорийность: 224.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, сыр, овощи.

Время 15 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

224,7 Ккал	14,2 Белки, г	6,1 Жиры, г	27,4 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Лаваш армянский тонкий — 189 г
- ☐ Сыр твёрдый нежирный — 59 г
- ☐ Куриная грудка отварная — 100 г
- ☐ Сметана — 50 г
- ☐ Пекинская капуста, помидор и огурец — по вкусу

Приготовление

- 01 Курицу очистить от кожицы, а овощи — от кожуры. Мелко нарезать и соединить, добавить в подготовленную массу натертый сыр и равномерно распределить по лавашу. Полить начинку сметаной, скрутить шаурму из лаваша и поместить в духовку, разогретую до 180 °С на 2–3 мин.

Соберите рацион в Fit
Push

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