

ОБЕД • УЖИН

Суши-тарелка с курицей, авокадо и огурцом

Суши-тарелка с курицей, авокадо и огурцом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 87.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

87,5	6,5	2,6	9,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Рис для суши — 60 г (сухой)
- [ ] Рисовый уксус — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Авокадо — 50 г
- [ ] Огурец (свежий, без кожуры) — 40 г
- [ ] Водоросли нори (лист или полоски) — 2–3 шт.
- [ ] Куриное филе (отварное или запечённое) — 120 г
- [ ] Соевый соус — 1 ст. л. (15 г)
- [ ] Кунжутное масло — 0,5 ч. л. (2 г)
- [ ] Зелёный лук — 5 г
- [ ] Соль — щепотка
- [ ] Кунжут белый — 1 ч. л. (5 г)

Приготовление

01 Подготовьте продукты: рис сварите в соотношении 1:2, дайте настояться 10 минут. Затем добавьте рисовый уксус и щепотку соли. Хорошо перемешайте.

02 Куриное филе разобрать на волокна, соедините с 1 ч. Л. Соевого соуса и несколькими каплями кунжутного масла.

03 Авокадо и огурец нарежьте кубиками. Соедините с щепоткой соли, остатком соевого соуса и посыпьте кунжутом.

04 В глубокую тарелку выложите рис как основу, сверху – курицу, смесь авокадо и огурца. Добавьте измельчённые нори и зелёный лук.

05 По желанию можно сбрызните ещё немного соевым соусом перед подачей или подать его отдельно.

Соберите рацион в Fit Push

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