

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с бататом, курицей, хумусом и оливками

Тарелка с бататом, курицей, хумусом и оливками — салат. Калорийность: 106.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
40 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

106,9	7,2	5,3	7,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Варёная чечевица — 80 г
- [ ] Батат — 150 г
- [ ] Авокадо — 70 г
- [ ] Помидоры черри — 60 г
- [ ] Оливки — 25 г
- [ ] Лимон — 1 долька
- [ ] Куриное филе — 120 г
- [ ] Хумус — 40 г
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Копчёная паприка — 0,5 ч. л. (2 г)
- [ ] Орегано — 0,5 ч. л. (1 г)
- [ ] Соль, перец — по вкусу
- [ ] Листья салата или микс зелени — 30 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: очистите батат, нарежьте кубиками, приправьте солью, перцем, орегано, полейте маслом и запеките в духовке при 200 °C около 20–25 минут до мягкости.

02 Куриное филе замаринуйте с паприкой, солью и перцем, готовьте на разогретой сковороде-гриль до готовности с обеих сторон (по 4–5 минут с каждой).

03 Нарежьте черри, авокадо, подготовьте оливки и зелень.

04 Разложите все ингредиенты в глубокую миску: салат, батат, курицу, чечевицу, хумус, овощи, лимон.

05 По желанию добавьте ещё ложку хумуса сверху или несколько капель лимонного сока перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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