

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с куриными тефтелями, кускусом и хумусом

Тарелка с куриными тефтелями, кускусом и хумусом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 166 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: крупы.

Время	Порции	Сложность
50 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

166	12,2	7,8	10,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Яйцо — 0,5 шт. (30 г)
- [ ] Для боула: Киноа сухаяя — 40 г (или варёная — 100 г)
- [ ] Лук — 30 г
- [ ] Вяленые томаты — 10 г
- [ ] Петрушка — 1 ст. л. (5 г)
- [ ] Овсяная мука или панировочные сухаяри — 1 ст. л. (10 г)
- [ ] Помидоры черри — 50 г
- [ ] Фета — 30 г
- [ ] Для тефтелей: Куриное филе — 120 г
- [ ] Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Хумус — 1 ст. л. (25 г)
- [ ] Соль, перец, паприка — по вкусу
- [ ] Зелёные оливки — 30 г
- [ ] Паприка, зира — по вкусу
- [ ] Зелёный лук или петрушка — 1 ст. л. (5 г)
- [ ] Чеснок — 1 зубчик (5 г)

Приготовление

01 Подготовьте продукты: куриное филе, лук, вяленые томаты, петрушку и чеснок измельчите в блендере, добавьте яйцо, соль, специи и овсяную муку. Сформируйте тефтели, запекайте 20–25 минут при 200 °C или обжарьте на сухой сковороде до золотистой корочки.

02 Киноа промойте, варите 12–15 минут в воде в соотношении 1:2 до мягкости, дайте остыть.

03 Для табуле нарежьте помидоры, измельчите зелень, соедините с киноа, добавьте масло, лимонный сок и соль.

04 Выложите в тарелку хумус, тефтели, табуле из киноа, фету и оливки.

Соберите рацион в Fit Push

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