

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с курицей, бататом и брокколи

Тарелка с курицей, бататом и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 84.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время	Порции	Сложность
35 мин	1 порция	Средняя

КБЖУ на 100 г

84,2	9,4	3,2	4,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Батат — 150 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Куриное филе — 150 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Копчёная паприка — 0,5 ч. л.
- [ ] Чеснок — 1 зубчик (2–3 г)

Приготовление

01 Подготовьте продукты: батат очистите и нарежьте кубиком 2 см. Разложите на противень, сбрызните маслом, посыпьте солью и паприкой.

02 Готовьте в духовке 12–15 минут при 200 °C.

03 Куриное филе смажьте маслом, посолите, поперчите.

04 Готовьте на разогретой сковороде 3–4 минуты с каждой стороны под крышкой или готовьте в духовке 8–10 минут при 200 °C.

05 Брокколи разберите на соцветия, сварите 3–4 минуты в подсоленной воде или приготовьте на пару 5 минут.

06 Чеснок измельчите и соедините с маслом. Соедините все ингредиенты и перемешайте.

07 Разложите в контейнеры, остудите и храните до 3 суток.

Соберите рацион в Fit Push

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