

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с курицей, брокколи и киноа

Тарелка с курицей, брокколи и киноа — сбалансированная тарелка. Калорийность: 129.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
30 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

129,5	11,9	4,2	10,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Морковь — 80 г
- [ ] Куриное филе — 150 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Сушёный чеснок — щепотка

Приготовление

01 Подготовьте продукты: промойте киноа 30 секунд, сварите 10 минут в 120 мл воды под крышкой, затем выдержите ещё 5 минут и разрыхлите вилкой.

02 Нарежьте куриное филе полосками 1–1,5 см, приправьте солью, перцем и сушёным чесноком, подрумяньте 7–8 минут до готовности.

03 Разделите брокколи на соцветия, сварите 3–4 минуты в подсоленной воде; морковь натрите на крупной тёрке.

04 Соедините киноа, курицу, брокколи и морковь, добавьте масло, посолите/поперчите и перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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