

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с курицей, нутом и овощами

Тарелка с курицей, нутом и овощами — сбалансированная тарелка. Калорийность: 166.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
30 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

166,8	12,8	5,6	16,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Нут (варёный) — 100 г
- [ ] Морковь — 80 г
- [ ] Цукини — 100 г
- [ ] Куриное филе — 150 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Сладкая паприка — 0,5 ч. л.

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте курицу слайсами 1–1,5 см, посолите, поперчите, добавьте паприку. Подрумяньте 7–8 минут на среднем огне до золотистой корочки.

02 Промойте и отцедите готовый нут или заранее сварите до мягкости.

03 Морковь натрите на крупной тёрке. Цукини нарежьте кубиком 1–1,5 см и подрумяньте 3 минуты до лёгкой мягкости.

04 Соедините курицу, нут, морковь и цукини, добавьте масло, посолите/поперчите по вкусу, перемешайте.

05 Разложите по контейнерам. Остудите 10 минут перед закрыванием.

Соберите рацион в Fit Push

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