

ОБЕД • УЖИН

Тарелка текс-мекс с курицей

Тарелка текс-мекс с курицей — десерт. Калорийность: 73.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

73,8	7,9	3,2	3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Айсберг — 50 г
- [ ] Огурец — 40 г
- [ ] Помидор — 50 г
- [ ] Красный лук — 20 г
- [ ] Авокадо — 40 г
- [ ] Кумин — щепотка
- [ ] Куриное филе — 120 г
- [ ] Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Масло для обжаривания — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Натуральный йогурт 2,5% — 50 г
- [ ] Сушёный чеснок — 0,25 ч. л. (1 г)
- [ ] Соль, перец — по вкусу
- [ ] Копчёная паприка — 0,5 ч. л. (2 г)
- [ ] Болгарский перец — 40 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: куриное филе нарежьте кубиком, посыпьте паприкой, кумином, солью и перцем. Готовьте на разогретой сковороде 6–8 минут до готовности.

02 Подготовьте овощи: айсберг нашинкуйте, огурец, помидор, перец и лук нарежьте мелко.

03 Для соуса взбейте авокадо, йогурт, лимонный сок, чеснок, соль и перец в блендере до кремовой текстуры.

04 В тарелку разложите овощи, сверху – курицу, полейте соусом.

05 Перемешайте, подавайте порционно.

Соберите рацион в Fit Push

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