

ОБЕД • УЖИН

Весенняя тарелка с курицей и нутом

Весенняя тарелка с курицей и нутом — салат. Калорийность: 162.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
30 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

162,7	11,6	8,1	10,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Нут варёный или запечённый — 70 г
- [ ] Авокадо — 70 г
- [ ] Помидоры черри — 50 г
- [ ] Салат ромэн или другой микс — 40 г
- [ ] Лук маринованный — 20 г
- [ ] Фета — 40 г
- [ ] Укроп свежий — 1 ст. л. (5 г)
- [ ] Куриное филе — 120 г
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Оливки зелёные — 25 г
- [ ] Соль, перец — по вкусу

Приготовление

01 Подготовьте продукты: куринное филе приправьте солью, перцем и маслом, готовьте на разогретой сковороде или запеките в духовке при 200°C около 20 минут.

02 Нут при желании подрумяньте до хрустящей корочки или оставьте в варёном виде.

03 Нарежьте черри, авокадо, салат и подготовьте маринованный лук.

04 Разложите в глубокую тарелку все компоненты: салатную основу, курицу, нут, черри, авокадо, оливки, фету и маринованный лук.

05 Посыпьте всё свежим укропом и при желании полейте дополнительной каплей масла или лимонного сока.

Соберите рацион в Fit Push

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