



УЖИН • ОБЕД

Запеканка из цветной капусты и курицы

Запеканка из цветной капусты и курицы — запеканка. Калорийность: 107.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, яйца, сыр.

Время 35 мин	Порции не указано	Сложность Средняя
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

107,2 Ккал	10,2 Белки, г	6 Жиры, г	2,5 Углеводы, г
---------------	------------------	--------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Цветная капуста — 600 г
- ☐ Сыр — 200 г
- ☐ Куриное филе — 300 г
- ☐ Чеснок — 2 зуб.
- ☐ Яйца — 3 шт.
- ☐ Сливки (10%) — 1 стак.
- ☐ Соль, перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Цветную капусту разделить на соцветия. Варить в подсоленной воде 3 мин, затем откинуть на дуршлаг.
- 02 Переложить капусту в смазанную форму.
- 03 Куриное филе нарезать полосками, обжарить до лёгкого подрумянивания, посолить и поперчить.
- 04 Распределить куриное филе поверх капусты.
- 05 Взбить яйца со сливками, солью и перцем. Добавить тёртый сыр и измельчённый чеснок, перемешать.
- 06 Залить смесью капусту с курицей.
- 07 Запекать 30–35 мин при 180 °С.

Соберите рацион в Fit
Push

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