

ОБЕД • УЖИН

Зелёная паста с курицей и фетой

Зелёная паста с курицей и фетой — салат. Калорийность: 137.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, макароны и лапша.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Средняя

КБЖУ на 100 г

137,4	10,8	5,6	10,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Паста фузиллі из твёрдых сортов пшеницы — 55 г (сухаяя)
- [ ] Огурец — 40 г
- [ ] Помидоры черри — 50 г
- [ ] Красный лук — 10 г
- [ ] Фета — 30 г
- [ ] Авокадо — 25 г
- [ ] Руккола или салатный микс — 30 г
- [ ] Семечки подсолнечника или тыквы — 5 г
- [ ] Куриное филе (отварное или запечённое) — 120 г
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Лимонный сок — 1 ч. л.
- [ ] Дижонская горчица — 0,5 ч. л. (2–3 г)
- [ ] Греческий йогурт 5% — 40 г
- [ ] Соль, перец, сушёный чеснок — по вкусу

Приготовление

01 Сварите пасту до состояния аль денте, промойте холодной водой и дайте остыть.

02 Куриное филе нарежьте или разобрать на волокна.

03 Огурец нарежьте кубиками, черри — пополам, лук — тонкими полукольцами.

04 Для соуса соедините йогурт, масло, лимонный сок, горчицу и специи.

05 В большую миску выложите пасту, курицу, овощи, зелень, фету.

06 Добавьте соус и тщательно перемешайте.

07 Посыпьте семечками перед подачей или при фасовке в контейнеры.

Соберите рацион в Fit Push

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