



ОБЕД • УЖИН

Кремовая паста с курицей и брокколи

Кремовая паста с курицей и брокколи — паста и лапша. Калорийность: 188.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, макароны и лапша.

Время 20 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

188,5 Ккал	13,7 Белки, г	9,2 Жиры, г	13 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	-------------------

Ингредиенты

- ☐ Спагетти из твёрдых сортов пшеницы — 55 г (сухие)
- ☐ Бекон (копчёный) — 45 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Твёрдый сыр (пармезан или грюйер) — 20 г
- ☐ Куриное филе — 120 г
- ☐ Сливки 15% — 50 мл
- ☐ Кленовый сироп — 1 ч. л., Оливковое масло — 1 ч. л.
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Чеснок — 1 зубчик, Петрушка — 5 г (для подачи)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте куриное филе, подрумяньте 5–6 минут на оливковом масле, приправьте.
- 02 Сварите спагетти аль денте, оставив немного жидкости.
- 03 Разделите брокколи на соцветия, варите 2–3 минуты и охладите.
- 04 Подрумяньте бекон до хрустящего состояния, добавьте чеснок на 1 минуту.
- 05 Влейте сливки, кленовый сироп и сыр, прогрейте до образования соуса.
- 06 Добавьте пасту, брокколи и курицу, перемешайте; при необходимости — немного воды от пасты. Подайте с петрушкой и сыром.

Соберите рацион в Fit
Push

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