



ОБЕД • УЖИН

Курица с соусом «Зелёная богиня»

Курица с соусом «Зелёная богиня» — салат. Калорийность: 96 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, рыба, овощи.

Время 25 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

96 Ккал	7,6 Белки, г	6,2 Жиры, г	2,1 Углеводы, г
------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Для курицы: Куриное филе — 120 г
- ☐ Яйцо — 1 шт.
- ☐ Стеблевой сельдерей — 30 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Авокадо — 50 г
- ☐ Тёртый пармезан — 1 ст. л. (7–8 г)
- ☐ 1 ч. л. (5 мл)
- ☐ Г)
- ☐ Панировочные сухари — 2 ст.
- ☐ Для салата: Салат романо или айсберг — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Авокадо — 50 г, Лимонный сок —
- ☐ Чеснок — 0,5 зубчика, Дижонская горчица — 1 ч. л. (5
- ☐ Масло для жарки — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Для соуса Green Goddess: Греческий йогурт 5% — 80 г
- ☐ Укроп, базилик — по 5–10 г
- ☐ Соль, перец — по вкусу
- ☐ Л., Паприка — 0,5 ч. л., Чесночный порошок — 0,5 ч. л.
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Зелёный лук — 15 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: приготовьте соус. Взбейте все ингредиенты соуса Green Goddess в блендере до однородной кремовой консистенции. При необходимости добавьте 1–2 ст. л. Воды, чтобы отрегулировать густоту.
 - 02 Подготовьте курицу. Обваляйте филе в взбитом яйце, затем в смеси сухарей и специй. Готовьте на разогретой сковороде или запеките при 200°C до золотистой корочки (12–17 минут — зависит от толщины куска).
 - 03 Соедините овощи. Нарезьте салат, огурец, сельдерей, авокадо, зелёный лук и зелень. Перемешайте всё с соусом.
 - 04 Соберите глубокую тарелку. Разложите салатную основу в тарелку, сверху добавьте нарезанное ломтиками куриное филе. Посыпьте тёртым пармезаном.
-

Соберите рацион в Fit Push

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