



ОБЕД • УЖИН

## Лапша вок с курицей в арахисовом соусе

Лапша вок с курицей в арахисовом соусе — паста и лапша. Калорийность: 156.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, макароны и лапша.

|                 |                    |                      |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| Время<br>30 мин | Порции<br>1 порция | Сложность<br>Простая |
|-----------------|--------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|               |                  |                |                     |
|---------------|------------------|----------------|---------------------|
| 156,9<br>Ккал | 10,8<br>Белки, г | 4,2<br>Жиры, г | 18,6<br>Углеводы, г |
|---------------|------------------|----------------|---------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Рисовая или яичная лапша (сухая) — 70 г
- ☐ Арахисовая паста — 1 ст. л. (20 г)
- ☐ Брокколи — 80 г
- ☐ Морковь — 50 г
- ☐ Вода — 1 ст. л. (15 мл)
- ☐ Куриное филе — 120 г
- ☐ Соль, перец, Кунжут — 1 ч. л. (5 г) Для соуса:
- ☐ Соевый соус — 1 ст. л. (15 мл)
- ☐ Мёд — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Сок лайма — 1 ч. л. (5 мл)
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Чеснок — 1 зубчик (5 г)

## Приготовление

- 01 Сварите лапшу согласно инструкции, промойте холодной водой.
- 02 Курицу нарежьте полосками и подрумяньте на среднем огне до готовности (примерно 15 минут).
- 03 Разделите брокколи на соцветия, морковь нарежьте соломкой, слегка подрумяньте вместе с курицей ещё 5 минут на сильном огне.
- 04 Для соуса соедините арахисовую пасту, соевый соус, мёд, сок лайма, тёртый чеснок и воду до однородности.
- 05 Добавьте лапшу в сковороду к курице и овощам, введите приготовленный соус, перемешайте и прогрейте всё вместе ещё 1 минуту. Готово.

Соберите рацион в Fit  
Push

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