



ОБЕД • УЖИН

Мак-н-чиз с курицей и брокколи

Мак-н-чиз с курицей и брокколи — паста и лапша. Калорийность: 151.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, макароны и лапша.

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

КБЖУ на 100 г

151,1 Ккал	12,2 Белки, г	6,7 Жиры, г	10,7 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Макароны из твёрдых сортов пшеницы (ракушки рожки или другие) — 50 г (сухие)
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Молоко 2,5% — 120 мл
- ☐ Чеддер — 30 г
- ☐ Пармезан — 10 г
- ☐ Сливочный сыр — 15 г
- ☐ Куриное филе — 120 г
- ☐ Растительное масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Сушёный чеснок — 0,25 ч. л. (1 г)
- ☐ Чёрный перец, Соль — по вкусу

Приготовление

- 01 Сварите макароны до полуготовности (примерно 5–6 мин).
- 02 Добавьте брокколи к макаронам, варите ещё 3–4 мин. До мягкости.
- 03 Слейте воду, оставив немного для соуса.
- 04 Подрумяньте куриное филе на сковороде до готовности (примерно 6–8 минут), нарежьте кусочками.
- 05 Добавьте к макаронам молоко, растительное масло, сливочный сыр и натёртые сыры. Готовьте на слабом огне до образования соуса.
- 06 Добавьте курицу, приправьте по вкусу и перемешайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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