



ОБЕД • УЖИН

Мексиканская тарелка с курицей и фасолью

Мексиканская тарелка с курицей и фасолью — десерт. Калорийность: 133.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, бобовые, крупы.

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

КБЖУ на 100 г

133,6 Ккал	8,6 Белки, г	6,5 Жиры, г	10,3 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Чёрная фасоль (без жидкости) — 70 г
- ☐ Тортилья (пшеничная/кукурузная) — 1 шт.
- ☐ Лук — 20 г
- ☐ Авокадо — 50 г
- ☐ Твёрдый сыр (чеддер/моцарелла) — 30 г
- ☐ Халапеньо (маринованный) — 10 г
- ☐ Кинза — 5 г
- ☐ Куриное филе — 120 г
- ☐ Греческий йогурт 5% — 30 г
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Томатный соус (без сахара) — 60 г
- ☐ Болгарский перец (красный/жёлтый) — 60 г
- ☐ Специи: копчёная паприка, кумин, соль, перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: куриное филе нарежьте кубиками или соломкой, обжарьте с 0,5 ч. л. Масла до готовности (7–8 мин). Добавьте соль, перец, копчёную паприку.
- 02 Болгарский перец и лук нарежьте, обжарьте 3 мин, добавьте чёрную фасоль, томатный соус, перемешайте.
- 03 Добавьте туда курицу, тортилью (нарезанную полосками) и половину сыра. Перемешайте. Посыпьте оставшимся сыром сверху.
- 04 Запекайте в духовке или под грилем 5–7 мин до расплавления сыра.
- 05 Подавая в глубокую тарелку, сверху добавьте авокадо, ложку йогурта, кольца халапеньо и кинзу.

Соберите рацион в Fit
Push

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