



ОБЕД • УЖИН

Облегчённый оливье с курицей

Облегчённый оливье с курицей — десерт. Калорийность: 74.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

74,5 Ккал	8,2 Белки, г	2 Жиры, г	5,8 Углеводы, г
--------------	-----------------	--------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Яйцо варёное — 1 шт. (60 г) Куриная грудка (или печень) варёная или
- ☐ Морковь (отварная) — 60 г
- ☐ Запечённая — 100 г
- ☐ Огурцы квашеные или маринованные — 50 г
- ☐ Картофель (отварной в мундире) — 80 г
- ☐ Лимонный сок — 1 ч. л. (5 мл)
- ☐ Дижонская горчица — 0,5 ч. л. (2–3 г)
- ☐ Натуральный йогурт 5% — 40 г
- ☐ Чёрный перец, соль — по желанию
- ☐ Зелёный лук, укроп — по вкусу
- ☐ Зелёный горошек замороженный — 50 г (консервированный тоже подойдёт)

Приготовление

- 01 Сварите овощи (кроме консервированных), отдельно — курицу и яйцо. Нарежьте всё кубиками вместе с огурцами.
- 02 Добавьте горошек, зелень и специи.
- 03 Соедините йогурт, горчицу и лимонный сок для соуса.
- 04 Перемешайте все ингредиенты, охладите 10–15 минут.
- 05 Подавайте, посыпав укропом и зелёным луком.

Соберите рацион в Fit
Push

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