



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с курицей и авокадо

Питательная тарелка с курицей и авокадо — салат. Калорийность: 96 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время 20 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

96 Ккал	8,4 Белки, г	6 Жиры, г	1,9 Углеводы, г
------------	-----------------	--------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Авокадо — 100 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Помидоры — 80 г
- ☐ Салат романо — 50 г
- ☐ Куриное филе — 150 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Черный перец — 1 г
- ☐ Паприка сладкая — 1 г
- ☐ Соль — 2 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: филе нарежьте вдоль тонкими пластинами, обжарьте с растительным маслом 7–8 мин, приправив солью, перцем и паприкой.
- 02 Огурец, авокадо и помидоры порезать кубиком, салат порвать руками.
- 03 В глубокую тарелку выложите курицу, овощи и салат. Сбрызните маслом перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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