



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с курицей и спаржей

Питательная тарелка с курицей и спаржей — сбалансированная тарелка. Калорийность: 80.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время 35 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

80,7 Ккал	9,2 Белки, г	3,1 Жиры, г	4,1 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Спаржа — 100 г
- ☐ Батат — 150 г
- ☐ Куриное филе — 150 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Черный перец — 1 г
- ☐ Чеснок сушеный — 2 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте батат кубиками 2–3 см и готовьте в духовке при 200 °C 12–15 мин до мягкости.
- 02 Нарежьте курицу полосками, приправьте солью, перцем и сушеным чесноком, подрумяньте 7–8 мин на среднем огне до готовности.
- 03 Нарежьте спаржу на кусочки 3–4 см, подрумяньте на сильном огне 3–4 мин до легкой мягкости.
- 04 Разложите в глубокую тарелку батат, курицу и спаржу. Полейте растительным маслом и слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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