



ОБЕД • УЖИН

Пряная тарелка с курицей, чили, лаймом и овощами

Пряная тарелка с курицей, чили, лаймом и овощами — десерт. Калорийность: 76.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, овощи.

Время 45 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

76,9 Ккал	8,8 Белки, г	2,7 Жиры, г	3,9 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ (Дополнительно для боула): рис/киноа — 70 г
- ☐ Красный лук — 30 г
- ☐ Кинза — 5 г
- ☐ Халапеньо (маринованный) — 10 г
- ☐ Авокадо — 50 г
- ☐ Куриное филе — 120 г
- ☐ Мёд или сироп агавы — 0,5 ч. л.
- ☐ йогурт — 30 г
- ☐ Сок лайма — 1,5 ст. л., Оливковое масло — 1 ч. л.
- ☐ Жёлтый перец — 40 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: приготовить маринад: соедините сок лайма, масло, мёд, соль и перец.
- 02 В миску добавьте мелко нарезанный красный лук, перец, кинзу и халапеньо. Залить маринадом.
- 03 Дайте настояться 10–15 минут.
- 04 Куриное филе нарежьте полосками или кубиками, посолите, поперчите и при желании слегка присыпать копчёной паприкой или чили.
- 05 Запеките во фритюре на воздухе (air fryer) при 180 °C 15–18 минут до золотистой корочки.
- 06 Соберите глубокую тарелку: основа (рис или киноа), курица, маринованные овощи, авокадо, ложка йогурта. Можно посыпать свежей кинзой.

Соберите рацион в Fit
Push

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