



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с хрустящим картофелем и яйцом

Сбалансированная тарелка с хрустящим картофелем и яйцом — десерт. Калорийность: 97.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, рыба, овощи.

Время 50 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

97,1 Ккал	5,7 Белки, г	4 Жиры, г	9,3 Углеводы, г
--------------	-----------------	--------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Яйца — 2 шт. , Стеблевой сельдерей — 20 г
- ☐ Копчёная курица (мелко нарезанная) — 50 г
- ☐ Огурец — 40 г
- ☐ Красный лук — 15 г
- ☐ Каперсы или маринованный огурчик — 10 г
- ☐ Петрушка или укроп — 5 г
- ☐ Майонез — 10 г
- ☐ Мелкий картофель (молодой или молодой) — 200 г
- ☐ Греческий йогурт 5% — 40 г
- ☐ Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Дижонская горчица — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Соль, перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Сварите картофель 15–20 минут до мягкости, слегка раздавите и запеките с оливковым маслом при 200°C около 20 минут до хрустящей корочки.
- 02 Сварите яйца вкрутую (8–9 минут) и нарежьте кружочками или четвертинками.
- 03 Нарежьте огурец, лук, сельдерей, каперсы, зелень и копчёную курицу.
- 04 Соедините все ингредиенты для заправки.
- 05 В глубокую тарелку разложите хрустящий картофель, копчёную курицу, овощи, яйцо и зелень. Полейте соусом и перемешайте перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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