



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с курицей и сладким перцем

Сбалансированная тарелка с курицей и сладким перцем — сбалансированная тарелка. Калорийность: 116 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

116 Ккал	11 Белки, г	3,6 Жиры, г	10,5 Углеводы, г
-------------	----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Кускус (сухой) — 40 г
- ☐ Куриное филе — 150 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Сладкая паприка — 0,5 ч. л.
- ☐ Сушёный орегано — щепотка
- ☐ Сладкий перец — 100 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: залейте кускус 50 мл горячей воды, накройте крышкой на 5 минут.
- 02 Нарезьте курицу слайсами, посолите, поперчите, приправьте паприкой и орегано. Обжаривайте 7–8 минут на среднем огне под крышкой.
- 03 Перец нарежьте полосками, брокколи разберите на соцветия. Подрумяньте вместе 3–4 минуты до мягкости.
- 04 Соедините ингредиенты, добавьте масло, перемешайте.
- 05 Разложите в контейнеры.

Соберите рацион в Fit
Push

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