



ОБЕД • УЖИН

Суши-тарелка с курицей, авокадо и огурцом

Суши-тарелка с курицей, авокадо и огурцом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 87.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

87,5 Ккал	6,5 Белки, г	2,6 Жиры, г	9,4 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Рис для суши — 60 г (сухой)
- ☐ Рисовый уксус — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Авокадо — 50 г
- ☐ Огурец (свежий, без кожуры) — 40 г
- ☐ Водоросли нори (лист или полоски) — 2–3 шт.
- ☐ Куриное филе (отварное или запечённое) — 120 г
- ☐ Соевый соус — 1 ст. л. (15 г)
- ☐ Кунжутное масло — 0,5 ч. л. (2 г)
- ☐ Зелёный лук — 5 г
- ☐ Соль — щепотка
- ☐ Кунжут белый — 1 ч. л. (5 г)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: рис сварите в соотношении 1:2, дайте настояться 10 минут. Затем добавьте рисовый уксус и щепотку соли. Хорошо перемешайте.
- 02 Куриное филе разобрать на волокна, соедините с 1 ч. л. Соевого соуса и несколькими каплями кунжутного масла.
- 03 Авокадо и огурец нарежьте кубиками. Соедините с щепоткой соли, остатком соевого соуса и посыпьте кунжутом.
- 04 В глубокую тарелку выложите рис как основу, сверху – курицу, смесь авокадо и огурца. Добавьте измельчённые нори и зелёный лук.
- 05 По желанию можно сбрызните ещё немного соевым соусом перед подачей или подать его отдельно.

Соберите рацион в Fit
Push

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