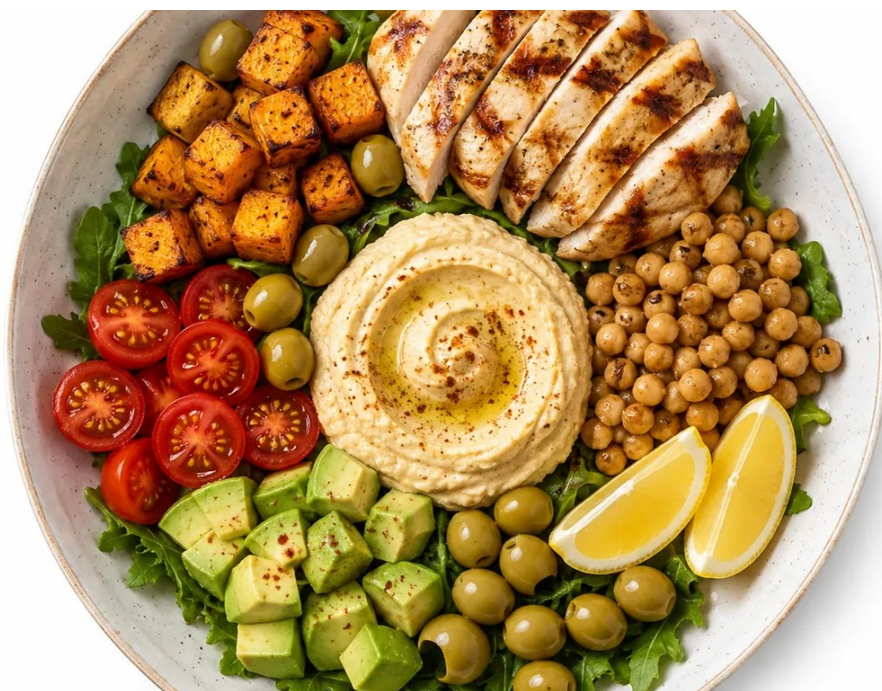




ОБЕД • УЖИН

Тарелка с бататом, курицей, хумусом и оливками

Тарелка с бататом, курицей, хумусом и оливками — салат. Калорийность: 106.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, бобовые, овощи.

Время 40 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

106,9 Ккал	7,2 Белки, г	5,3 Жиры, г	7,3 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Варёная чечевица — 80 г
- ☐ Батат — 150 г
- ☐ Авокадо — 70 г
- ☐ Помидоры черри — 60 г
- ☐ Оливки — 25 г
- ☐ Лимон — 1 долька
- ☐ Куриное филе — 120 г
- ☐ Хумус — 40 г
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Копчёная паприка — 0,5 ч. л. (2 г)
- ☐ Орегано — 0,5 ч. л. (1 г)
- ☐ Соль, перец — по вкусу
- ☐ Листья салата или микс зелени — 30 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: очистите батат, нарежьте кубиками, приправьте солью, перцем, орегано, полейте маслом и запеките в духовке при 200 °C около 20–25 минут до мягкости.
- 02 Куриное филе замаринуйте с паприкой, солью и перцем, готовьте на разогретой сковороде-гриль до готовности с обеих сторон (по 4–5 минут с каждой).
- 03 Нарежьте черри, авокадо, подготовьте оливки и зелень.
- 04 Разложите все ингредиенты в глубокую миску: салат, батат, курицу, чечевицу, хумус, овощи, лимон.
- 05 По желанию добавьте ещё ложку хумуса сверху или несколько капель лимонного сока перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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