



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с куриными тефтелями, кускусом и хумусом

Тарелка с куриными тефтелями, кускусом и хумусом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 166 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: крупы.

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

КБЖУ на 100 г

166 Ккал	12,2 Белки, г	7,8 Жиры, г	10,9 Углеводы, г
-------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Яйцо — 0,5 шт. (30 г)
- ☐ Для боула: Киноа сухая — 40 г (или варёная — 100 г)
- ☐ Лук — 30 г
- ☐ Вяленые томаты — 10 г
- ☐ Петрушка — 1 ст. л. (5 г)
- ☐ Овсяная мука или панировочные сухари — 1 ст. л. (10 г)
- ☐ Помидоры черри — 50 г
- ☐ Фета — 30 г
- ☐ Для тефтелей: Куриное филе — 120 г
- ☐ Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Хумус — 1 ст. л. (25 г)
- ☐ Соль, перец, паприка — по вкусу
- ☐ Зелёные оливки — 30 г
- ☐ Паприка, зира — по вкусу
- ☐ Зелёный лук или петрушка — 1 ст. л. (5 г)
- ☐ Чеснок — 1 зубчик (5 г)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: куриное филе, лук, вяленые томаты, петрушку и чеснок измельчите в блендере, добавьте яйцо, соль, специи и овсяную муку. Сформируйте тефтели, запекайте 20–25 минут при 200 °С или обжарьте на сухой сковороде до золотистой корочки.
 - 02 Киноа промойте, варите 12–15 минут в воде в соотношении 1:2 до мягкости, дайте остыть.
 - 03 Для табуле нарежьте помидоры, измельчите зелень, соедините с киноа, добавьте масло, лимонный сок и соль.
 - 04 Выложите в тарелку хумус, тефтели, табуле из киноа, фету и оливки.
-

Соберите рацион в Fit Push

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