



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с курицей, бататом и брокколи

Тарелка с курицей, бататом и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 84.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время 35 мин	Порции 1 порция	Сложность Средняя
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

84,2 Ккал	9,4 Белки, г	3,2 Жиры, г	4,9 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Батат — 150 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Куриное филе — 150 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Копчёная паприка — 0,5 ч. л.
- ☐ Чеснок — 1 зубчик (2–3 г)

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: батат очистите и нарежьте кубиком 2 см. Разложите на противень, сбрызните маслом, посыпьте солью и паприкой.
- 02 Готовьте в духовке 12–15 минут при 200 °С.
- 03 Куриное филе смажьте маслом, посолите, поперчите.
- 04 Готовьте на разогретой сковороде 3–4 минуты с каждой стороны под крышкой или готовьте в духовке 8–10 минут при 200 °С.
- 05 Брокколи разберите на соцветия, сварите 3–4 минуты в подсоленной воде или приготовьте на пару 5 минут.
- 06 Чеснок измельчите и соедините с маслом. Соедините все ингредиенты и перемешайте.
- 07 Разложите в контейнеры, остудите и храните до 3 суток.

Соберите рацион в Fit
Push

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