



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с курицей, брокколи и киноа

Тарелка с курицей, брокколи и киноа — сбалансированная тарелка. Калорийность: 129.5 ккал на 100 г.
Основные группы продуктов: курица, крупы, овощи.

Время 30 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

129,5 Ккал	11,9 Белки, г	4,2 Жиры, г	10,6 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Морковь — 80 г
- ☐ Куриное филе — 150 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Сушёный чеснок — щепотка

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: промойте киноа 30 секунд, сварите 10 минут в 120 мл воды под крышкой, затем выдержите ещё 5 минут и разрыхлите вилкой.
- 02 Нарежьте куриное филе полосками 1–1,5 см, приправьте солью, перцем и сушёным чесноком, подрумяньте 7–8 минут до готовности.
- 03 Разделите брокколи на соцветия, сварите 3–4 минуты в подсоленной воде; морковь натрите на крупной тёрке.
- 04 Соедините киноа, курицу, брокколи и морковь, добавьте масло, посолите/поперчите и перемешайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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