



ОБЕД • УЖИН

## Тарелка с курицей, нутом и овощами

Тарелка с курицей, нутом и овощами — сбалансированная тарелка. Калорийность: 166.8 ккал на 100 г.  
Основные группы продуктов: курица, бобовые, овощи.

|                 |                    |                      |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| Время<br>30 мин | Порции<br>1 порция | Сложность<br>Простая |
|-----------------|--------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|               |                  |                |                     |
|---------------|------------------|----------------|---------------------|
| 166,8<br>Ккал | 12,8<br>Белки, г | 5,6<br>Жиры, г | 16,9<br>Углеводы, г |
|---------------|------------------|----------------|---------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Нут (варёный) — 100 г
- ☐ Морковь — 80 г
- ☐ Цукини — 100 г
- ☐ Куриное филе — 150 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Сладкая паприка — 0,5 ч. л.

## Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте курицу слайсами 1–1,5 см, посолите, поперчите, добавьте паприку. Подрумяньте 7–8 минут на среднем огне до золотистой корочки.
- 02 Промойте и отцедите готовый нут или заранее сварите до мягкости.
- 03 Морковь натрите на крупной тёрке. Цукини нарежьте кубиком 1–1,5 см и подрумяньте 3 минуты до лёгкой мягкости.
- 04 Соедините курицу, нут, морковь и цукини, добавьте масло, посолите/поперчите по вкусу, перемешайте.
- 05 Разложите по контейнерам. Остудите 10 минут перед закрыванием.

Соберите рацион в Fit  
Push

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