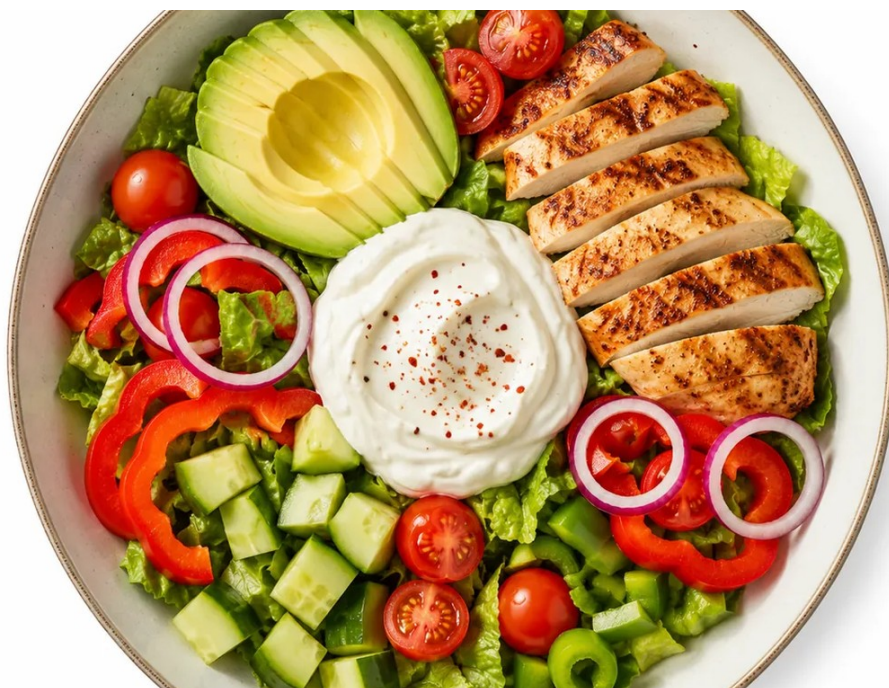




ОБЕД • УЖИН

Тарелка текс-мекс с курицей

Тарелка текс-мекс с курицей — десерт. Калорийность: 73.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время 20 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

73,8 Ккал	7,9 Белки, г	3,2 Жиры, г	3 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Айсберг — 50 г
- ☐ Огурец — 40 г
- ☐ Помидор — 50 г
- ☐ Красный лук — 20 г
- ☐ Авокадо — 40 г
- ☐ Кумин — щепотка
- ☐ Куриное филе — 120 г
- ☐ Лимонный сок — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Масло для обжаривания — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Натуральный йогурт 2,5% — 50 г
- ☐ Сушёный чеснок — 0,25 ч. л. (1 г)
- ☐ Соль, перец — по вкусу
- ☐ Копчёная паприка — 0,5 ч. л. (2 г)
- ☐ Болгарский перец — 40 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: куриное филе нарежьте кубиком, посыпьте паприкой, кумином, солью и перцем. Готовьте на разогретой сковороде 6–8 минут до готовности.
- 02 Подготовьте овощи: айсберг нашинкуйте, огурец, помидор, перец и лук нарежьте мелко.
- 03 Для соуса взбейте авокадо, йогурт, лимонный сок, чеснок, соль и перец в блендере до кремовой текстуры.
- 04 В тарелку разложите овощи, сверху – курицу, полейте соусом.
- 05 Перемешайте, подавайте порционно.

Соберите рацион в Fit
Push

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