



ОБЕД • УЖИН

Весенняя тарелка с курицей и нутом

Весенняя тарелка с курицей и нутом — салат. Калорийность: 162.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, бобовые, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

162,7 Ккал	11,6 Белки, г	8,1 Жиры, г	10,9 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Нут варёный или запечённый — 70 г
- ☐ Авокадо — 70 г
- ☐ Помидоры черри — 50 г
- ☐ Салат ромэн или другой микс — 40 г
- ☐ Лук маринованный — 20 г
- ☐ Фета — 40 г
- ☐ Укроп свежий — 1 ст. л. (5 г)
- ☐ Куриное филе — 120 г
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Оливки зелёные — 25 г
- ☐ Соль, перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: куриное филе приправьте солью, перцем и маслом, готовьте на разогретой сковороде или запеките в духовке при 200°C около 20 минут.
- 02 Нут при желании подрумяньте до хрустящей корочки или оставьте в варёном виде.
- 03 Нарежьте черри, авокадо, салат и подготовьте маринованный лук.
- 04 Разложите в глубокую тарелку все компоненты: салатную основу, курицу, нут, черри, авокадо, оливки, фету и маринованный лук.
- 05 Посыпьте всё свежим укропом и при желании полейте дополнительной каплей масла или лимонного сока.

Соберите рацион в Fit
Push

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