



ОБЕД • УЖИН

Зелёная паста с курицей и фетой

Зелёная паста с курицей и фетой — салат. Калорийность: 137.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, макароны и лапша.

Время 25 мин	Порции 1 порция	Сложность Средняя
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

137,4 Ккал	10,8 Белки, г	5,6 Жиры, г	10,6 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Паста фузилли из твёрдых сортов пшеницы — 55 г (сухая)
 - ☐ Огурец — 40 г
 - ☐ Помидоры черри — 50 г
 - ☐ Красный лук — 10 г
 - ☐ Фета — 30 г
 - ☐ Авокадо — 25 г
 - ☐ Руккола или салатный микс — 30 г
 - ☐ Семечки подсолнечника или тыквы — 5 г
 - ☐ Куриное филе (отварное или запечённое) — 120 г
 - ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
 - ☐ Лимонный сок — 1 ч. л.
 - ☐ Дижонская горчица — 0,5 ч. л. (2-3 г)
 - ☐ Греческий йогурт 5% — 40 г
 - ☐ Соль, перец, сушёный чеснок — по вкусу
-

Приготовление

- 01 Сварите пасту до состояния аль денте, промойте холодной водой и дайте остыть.
 - 02 Куриное филе нарежьте или разобрать на волокна.
 - 03 Огурец нарежьте кубиками, черри — пополам, лук — тонкими полукольцами.
 - 04 Для соуса соедините йогурт, масло, лимонный сок, горчицу и специи.
 - 05 В большую миску выложите пасту, курицу, овощи, зелень, фету.
 - 06 Добавьте соус и тщательно перемешайте.
 - 07 Посыпьте семечками перед подачей или при фасовке в контейнеры.
-

Соберите рацион в Fit Push

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