# Рецепты

Вот 10 рецептов полезных ужинов с хорошими показателями калорийности, белков, жиров и углеводов (КБЖУ):

## УЖИН

- [ ] 1. Лосось с овощами на гриле

*Ингредиенты: - Филе лосося – 150 г - Брокколи – 100 г - Цукини – 100 г - Оливковое масло – 1 ч. л. - Лимонный сок, соль, перец по вкусу Приготовление: 1. Замаринуйте лосося в лимонном соке, соли и перце. 2. На разогретом гриле или сковороде-гриль обжарьте рыбу и овощи до готовности.*

- [ ] 2. Индейка с запеченными овощами

*Ингредиенты: - Филе индейки – 150 г - Морковь – 1 шт. - Болгарский перец – 1 шт. - Оливковое масло – 1 ч. л. - Специи по вкусу Приготовление: 1. Нарежьте индейку и овощи, перемешайте с оливковым маслом и специями. 2. Выложите на противень и запекайте 30 минут при 180°C.*

- [ ] 3. Тушеная капуста с курицей

*Ингредиенты: - Куриная грудка – 150 г - Капуста белокачанная – 200 г - Лук – 1 шт. - Оливковое масло – 1 ч. л. - Соль, перец, лавровый лист Приготовление: 1. Обжарьте лук на оливковом масле, добавьте курицу и готовьте до золотистого цвета. 2. Добавьте капусту, посолите, поперчите и тушите под крышкой 20 минут.*

- [ ] 4. Киноа с овощами и фасолью

*Ингредиенты: - Киноа – 50 г - Консервированная красная фасоль – 100 г - Перец сладкий – 1 шт. - Помидоры – 1 шт. - Чеснок, зелень, специи Приготовление: 1. Отварите киноа по инструкции на упаковке. 2. Обжарьте овощи с чесноком, добавьте фасоль и киноа, перемешайте и готовьте пару минут.*

- [ ] 5. Овощное рагу с курицей

*Ингредиенты: - Куриное филе – 150 г - Кабачок – 1 шт. - Перец сладкий – 1 шт. - Помидоры – 1 шт. - Оливковое масло, специи Приготовление: 1. Нарежьте все ингредиенты. 2. Обжарьте курицу, добавьте овощи и специи, тушите 20-25 минут.*

- [ ] 6. Запеченная треска с лимоном и шпинатом

*Ингредиенты: - Филе трески – 150 г - Шпинат свежий – 100 г - Лимон – 1/2 шт. - Оливковое масло – 1 ч. л. - Соль, перец по вкусу Приготовление: 1. Выложите филе трески на противень, посолите и поперчите, полейте лимонным соком и оливковым маслом. 2. Запекайте 20 минут при 180°C. Подавайте с обжаренным шпинатом.*

- [ ] 7. Фаршированные перцы с курицей и рисом

*Ингредиенты: - Перцы сладкие – 2 шт. - Куриный фарш – 150 г - Рис (коричневый) – 50 г - Лук, специи по вкусу Приготовление: 1. Приготовьте рис. 2. Обжарьте лук, затем смешайте с фаршем и рисом. 3. Фаршируйте перцы и запекайте в духовке 30 минут при 180°C.*

- [ ] 8. Чечевица с овощами и курицей

*Ингредиенты: - Чечевица – 50 г - Куриная грудка – 150 г - Морковь – 1 шт. - Лук – 1 шт. - Оливковое масло, специи Приготовление: 1. Отварите чечевицу до готовности. 2. Обжарьте курицу с луком и морковью, добавьте чечевицу и специи. Тушите несколько минут.*

- [ ] 9. Брокколи с курицей в соевом соусе

*Ингредиенты: - Куриная грудка – 150 г - Брокколи – 200 г - Соевый соус – 1 ст. л. - Чеснок, имбирь, перец по вкусу Приготовление: 1. Обжарьте курицу с чесноком и имбирем. 2. Добавьте брокколи и соевый соус, тушите до готовности.*

- [ ] 10. Творожная запеканка с овощами

*Ингредиенты: - Обезжиренный творог – 200 г - Яйцо – 1 шт. - Кабачок – 1 шт. - Специи по вкусу Приготовление: 1. Натрите кабачок, смешайте с творогом и яйцом, добавьте специи. 2. Выпекайте 30-40 минут при 180°C.*

Эти рецепты помогут вам разнообразить ваш ужин, оставаясь при этом в рамках правильного питания!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?