

5 идей для здорового ужина



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-idej-dlya-zdorovogo-uzhina/>

Пусть кто-то раздаёт свой ужин врагам, но мы-то знаем, что вечерняя трапеза очень важна, и поэтому она должна быть полезной и конечно же вкусной

1. Тушеная фасоль с грибами и курочкой
На 100 гр. - 56 Ккал.

Ингредиенты:

- фасоль стручковая 260 г
- шампиньоны 160 г
- лук репчатый 140 г
- филе куриное 260 г
- соевый соус 10 г

Приготовление:

Шампиньоны нарезать половинками, куриное филе небольшими кусочками, лук

четвертькольцами.

Выложить в сковороду все ингредиенты, сбрызнуть соевым соусом, потушить до готовности (недолго, чтобы курица осталась сочной, а фасоль хрустящей).

Перед подачей можно сбрызнуть оливковым маслом, но необязательно.

Солить не надо.

При необходимости можно добавить немного воды, но вообще, сока от продуктов и соевого соуса вполне достаточно.

Для такого тушения идеально подходит сковорода вок.

2. Куриные шарики в кефире

На 100 гр. - 88 Ккал.

Ингредиенты:

- фасоль стручковая 260 г
- шампиньоны 160 г
- лук репчатый 140 г
- филе куриное 260 г
- соевый соус 10 г

Приготовление:

Шампиньоны нарезать половинками, куриное филе небольшими кусочками, лук четвертькольцами.

Выложить в сковороду все ингредиенты, сбрызнуть соевым соусом, потушить до готовности (недолго, чтобы курица осталась сочной, а фасоль хрустящей).

Перед подачей можно сбрызнуть оливковым маслом, но необязательно.

Солить не надо.

При необходимости можно добавить немного воды, но вообще, сока от продуктов и соевого соуса вполне достаточно.

Для такого тушения идеально подходит сковорода вок.

3. Диетическая курочка с базиликом

На 100 гр. - 99 Ккал.

Ингредиенты:

- фасоль стручковая 260 г
- шампиньоны 160 г
- лук репчатый 140 г
- филе куриное 260 г
- соевый соус 10 г

Приготовление:

Шампиньоны нарезать половинками, куриное филе небольшими кусочками, лук четвертькольцами.

Выложить в сковороду все ингредиенты, сбрызнуть соевым соусом, потушить до готовности (недолго, чтобы курица осталась сочной, а фасоль хрустящей).

Перед подачей можно сбрызнуть оливковым маслом, но необязательно.

Солить не надо.

При необходимости можно добавить немного воды, но вообще, сока от продуктов и соевого соуса вполне достаточно.

Для такого тушения идеально подходит сковорода вок.

4. Восхитительное рагу с курицей и творогом

На 100 гр. - 83 Ккал.

Ингредиенты:

- фасоль стручковая 260 г
- шампиньоны 160 г
- лук репчатый 140 г
- филе куриное 260 г
- соевый соус 10 г

Приготовление:

Шампиньоны нарезать половинками, куриное филе небольшими кусочками, лук четвертькольцами.

Выложить в сковороду все ингредиенты, сбрызнуть соевым соусом, потушить до готовности (недолго, чтобы курица осталась сочной, а фасоль хрустящей).

Перед подачей можно сбрызнуть оливковым маслом, но необязательно.

Солить не надо.

При необходимости можно добавить немного воды, но вообще, сока от продуктов и соевого соуса вполне достаточно.

Для такого тушения идеально подходит сковорода вок.

Соус:

В небольшой кастрюльке тщательно размешать желтки с творожком, добавить две ложки сока, полученного после обжаривания курицы, хорошо размешать и подогреть. Перед подачей полить рагу соусом и украсить зеленью.

5. Тушеная капуста с грибами и сладким перцем
На 100 гр. - 27 Ккал.

Ингредиенты:

- фасоль стручковая 260 г
- шампиньоны 160 г
- лук репчатый 140 г
- филе куриное 260 г
- соевый соус 10 г

Приготовление:

Шампиньоны нарезать половинками, куриное филе небольшими кусочками, лук четвертькольцами.

Выложить в сковороду все ингредиенты, сбрызнуть соевым соусом, потушить до готовности (недолго, чтобы курица осталась сочной, а фасоль хрустящей).

Перед подачей можно сбрызнуть оливковым маслом, но необязательно.

Солить не надо.

При необходимости можно добавить немного воды, но вообще, сока от продуктов и соевого соуса вполне достаточно.

Для такого тушения идеально подходит сковорода вок.