

5 тёплых фитнес-салатов



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-teplyh-fitness-salатов/>

Они согреют вас в хмурый осенний день и зарядят энергией и витаминами для покорения новых личных вершин!

Срочно забирайте себе - поверьте, они вам пригодятся!

1. Тёплый салат с курицей, перцем и стручковой фасолью
На 100 гр. - 60 ккал.

Ингредиенты:

- 500 г стручковой фасоли (замороженной)
- 1 красный перец
- 1 луковица
- 250 г куриного филе
- оливковое масло

Для заправки:

50 мл горячей воды
2-3 ст. л. бальзамического уксуса (или 50/50 с соевым соусом)
соль, перец, сухой укроп

Приготовление:

Отварить фасоль в подсоленной воде пару минут, она должна оставаться ещё твердой, слить воду.

Куриное филе промыть, обсушить и порезать полосками. Обжарить в горячей сковороде до готовности.

Лук и перец почистить и порезать тоже полосками. В сковороде от мяса обжарить лук и перец, добавить фасоль и жарить минут 5 на небольшом огне до готовности овощей.

Добавить курицу к овощам, перемешать и переложить в большую чашку.

В миске взбить венчиком ингредиенты для соуса, попробуйте на соль, её должно быть достаточно, так как овощи и мясо не солёные. Залить салат соусом и хорошо перемешать.

2. Теплый салат с тыквой и фасолью

На 100 гр. - 54 ккал.

Ингредиенты:

- 500 г стручковой фасоли (замороженной)
- 1 красный перец
- 1 луковица
- 250 г куриного филе
- оливковое масло

Приготовление:

Отварить фасоль в подсоленной воде пару минут, она должна оставаться ещё твердой, слить воду.

Куриное филе промыть, обсушить и порезать полосками. Обжарить в горячей сковороде до готовности.

Лук и перец почистить и порезать тоже полосками. В сковороде от мяса обжарить лук и перец, добавить фасоль и жарить минут 5 на небольшом огне до готовности овощей.

Добавить курицу к овощам, перемешать и переложить в большую чашку.

В миске взбить венчиком ингредиенты для соуса, попробуйте на соль, её должно быть достаточно, так как овощи и мясо не солёные. Залить салат соусом и хорошо перемешать.

Болгарский перец нарезаем мелкой соломкой. Фасоль нагреваем в кастрюле. Сначала сцеживаем жидкость. Можно использовать и сырую фасоль. Предварительно замочив ее на ночь. Затем, отварить.

Перемешиваем все ингредиенты. Солим, перчим по вкусу, добавляем зелень, орегано и любимые специи. Поливаем лимонным соком.

Салат готов. Можно подавать как в теплом, так и в холодном виде.

3. Теплый салат с грибами

На 100 гр. - 46 ккал.

Ингредиенты:

- 500 г стручковой фасоли (замороженной)
- 1 красный перец
- 1 луковица
- 250 г куриного филе
- оливковое масло

Приготовление:

Отварить фасоль в подсолённой воде пару минут, она должна оставаться ещё твердой, слить воду.

Куриное филе промыть, обсушить и порезать полосками. Обжарить в горячей сковороде до готовности.

Лук и перец почистить и порезать тоже полосками. В сковороде от мяса обжарить лук и перец, добавить фасоль и жарить минут 5 на небольшом огне до готовности овощей.

Добавить курицу к овощам, перемешать и переложить в большую чашку.

В миске взбить венчиком ингредиенты для соуса, попробуйте на соль, её должно быть достаточно, так как овощи и мясо не солёные. Залить салат соусом и хорошо перемешать.

4. Теплый салат с грушей, орехами и сыром

На 100 гр. - 117 ккал.

Теплый салат с грушей, орехами и сыром порадует вас не только изысканным вкусом, но и быстрым несложным приготовлением.

Ингредиенты:

- 500 г стручковой фасоли (замороженной)
- 1 красный перец
- 1 луковица
- 250 г куриного филе
- оливковое масло

Приготовление:

Отварить фасоль в подсолённой воде пару минут, она должна оставаться ещё твердой, слить воду.

Куриное филе промыть, обсушить и порезать полосками. Обжарить в горячей сковороде до готовности.

Лук и перец почистить и порезать тоже полосками. В сковороде от мяса обжарить лук и перец, добавить фасоль и жарить минут 5 на небольшом огне до готовности овощей.

Добавить курицу к овощам, перемешать и переложить в большую чашку.

В миске взбить венчиком ингредиенты для соуса, попробуйте на соль, её должно быть достаточно, так как овощи и мясо не солёные. Залить салат соусом и хорошо перемешать.

5. Тёплый салат из риса и грибов

На 100 гр. - 63 ккал.

Ингредиенты:

- 500 г стручковой фасоли (замороженной)
- 1 красный перец
- 1 луковица
- 250 г куриного филе
- оливковое масло

Приготовление:

Отварить фасоль в подсолённой воде пару минут, она должна оставаться ещё твердой, слить воду.

Куриное филе промыть, обсушить и порезать полосками. Обжарить в горячей сковороде до готовности.

Лук и перец почистить и порезать тоже полосками. В сковороде от мяса обжарить лук и перец, добавить фасоль и жарить минут 5 на небольшом огне до готовности овощей.

Добавить курицу к овощам, перемешать и переложить в большую чашку.

В миске взбить венчиком ингредиенты для соуса, попробуйте на соль, её должно быть достаточно, так как овощи и мясо не солёные. Залить салат соусом и хорошо перемешать.

