

Диетические куриные грудки с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **88.05 ккал.**
Белки: **10.04 г.**
Жиры: **4.07 г.**
Углеводы: **3.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-kurinye-grudki-s-brokkoli/>

Правильное сочетание мяса с овощами способствует хорошему усвоению пищи в организме, не вызывая чувства тяжести и вздутия кишечника. Один из самых полезных овощей, с которыми должна дружить женщина, это капуста брокколи. Она имеет в своем составе много растительного белка, клетчатки, кальция, йода и массу витаминов, которые помогут восстановить дефицит кальция, улучшат состояние кровеносных сосудов и будут способствовать похудению.

Ингредиенты:

- отварные куриные грудки 200гр
- брокколи 400гр
- морковь 1шт
- куриный желток 1шт
- оливковое масло 1ст.л
- сок лимона 1ч.л
- соль по вкусу

Приготовление:

Брокколи и морковь нарезать, потушить в течение 10 минут либо приготовить в пароварке. Мясо порезать тонкими полосками и смешать с тушеными овощами, взбрызнуть лимоном и добавить оливковое масло.

Сверху можно украсить потертым яичным желтком.

Желток в блюде присутствует не только в качестве украшения, а и необходимы как источник витамина Д для полноценного усвоения кальция из брокколи.

Такое блюдо хорошо подойдет для легкого диетического ужина, оно способствует укреплению костной ткани, о которой мы часто забываем на диете.