

Паста с куриной грудкой и фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **177.2 ккал.**
Белки: **17 г.**
Жиры: **1.4 г.**
Углеводы: **23.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pasta-s-kurinoj-grudkoj-i-fasolyu/>

Ингредиенты:

- паста птитим(или любая другая паста из твёрдых сортов пшеницы) 150гр
- фасоль 100гр
- куриная грудка 300гр
- чеснок 1 зубчик
- лимон 1/2 маленького лимона
- зелень 2 веточки петрушки
- соль/перец по вкусу

Приготовление:

Пасту закидываем в кипящую подсоленную воду и варим 16-18 минут.

Куриную грудку режем на ломтики, чеснок измельчаем и кидаем на анти пригарную разогретую сковородку с ломтиками курочки, жарим по 5-7 минут с каждой стороны.

Фасоль закидываем на другую сковородку и тушим в подсоленной воде 5-8 минут.

Пасту выкладываем на тарелку, сверху кладём куриную грудку и фасоль, украшаем зеленью и выдавливаем немного лимонного сока, все готово.