

Рисовая лапша с куриной грудкой и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **154 ккал.**
Белки: **11,8 г.**
Жиры: **4,4 г.**
Углеводы: **16,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovaya-lapsha-s-kurinoj-grudkoj-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- рисовая лапша - одна пачка
- один большой огурец
- одна средняя морковь
- один болгарский перец
- куриная грудка
- чеснок
- соевый соус, соус терияки

Приготовление:

Овощи нарезать соломкой. Обжарить предварительно овощи. Жарить огурец с морковкой, а перец отдельно. Потушить курицу с чесноком (курица предварительно маринуется в соевом соусе). Добавить овощи. Рисовую лапшу замочить в горячей воде или готовить в соответствии с инструкцией на упаковке. По мере готовности лапши, добавить её к курице и овощам, влить соус терияки и тщательно перемешать.