

Курица в сливочном соусе с гречкой

Время приготовления: 30 минут

При химио и/или лучевой терапии

При подготовке и после операции

При отсутствии аппетита

При сухости во рту

При мукозитах

В одной порции:

вес	ккал	белки	жиры	углеводы
370 г	721 ккал	46 г	32 г	65 г



Ингредиенты



Nutridrink Compact Protein
с нейтральным вкусом
125 мл

КУПИТЬ

Основное блюдо

Куриное филе	50 г
Лук репчатый	100 г
Чеснок	1 зубчик
Оливковое масло	1 ст. л. (≈10 мл)
Петрушка	50 г

Гарнир

Крупа гречневая	80 г (≈3 ст. л.)
Вода	для варки
Соль	по вкусу

Мясо птицы, и особенно куриная грудка, — отличный источник легкоусвояемого белка, который необходим организму для восстановления во время и после болезни. А если приготовить ее правильно, получается нежное, мягкое мясо, которое буквально тает во рту и наполняет организм силами и энергией.

Это мягкое, ароматное и по-настоящему домашнее блюдо, которое подойдет и для восстановления, и просто для уютного семейного обеда. Это универсальный рецепт: в дальнейшем вы можете подавать курицу с рисом, картофелем, макаронами или любым другим любимым гарниром.

Приготовление

- 1 Промойте гречку, залейте водой в соотношении 1:2 и варите до готовности (примерно 15–20 минут).
- 2 Нарежьте лук и обжарьте его на оливковом масле до мягкости.
- 3 Добавьте нарезанное куриное филе и измельченный чеснок*, слегка обжарьте.
- 4 Убавьте огонь и тушите под крышкой до полной готовности курицы (около 10–15 минут).
- 5 Перед подачей добавьте к курице **Nutridrink Compact Protein** с нейтральным вкусом¹. Блюдо можно украсить зеленью, чтобы оно выглядело еще более аппетитным.

*Если яркие вкусы и запахи вызывают отторжение, можно убрать чеснок из рецепта.

1. Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом. RU.77.99.32.004.R.003511.10.22 от 05.10.2022.