



Ингредиенты

- Курица¹ - **60 г**
- Нут² - **60 г**
- 2 моркови¹ - **150 г**
- Брокколи² - **120 г**
- Петрушка¹ - **100 г**
- Лук¹ - **100 г**
- Чеснок¹ - **1 зубчик**
- Куркума² - **1 ч. л.**

Приготовление

Замоченный на ночь нут готовить в мультиварке 1 час. В духовке на 150°C, запечь овощи и курицу 35 минут, соль и перец по вкусу. Перемолоть в блендере запечённые овощи и нут, выложить на блюдо с курицей и посыпать сверху зеленью.

Пищевая ценность

Калории

536 ккал

Белки

32 г

Жиры

33 г

Углеводы

35 г

Клетчатка

12 г

Список литературы

1. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>
2. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 2002, стр. 236