



Ингредиенты

- Батат готовый¹ - **80 г**
- Брокколи¹ - **100 г**
- Куркума¹ - **1 ч. л.**
- Семечки тыквы² - **10 г**
- Курица² - **100 г**
- 1 лук² - **100 г**
- Чеснок² - **1 зубчик**
- Оливковое масло² - **1 ч. л.**
- Петрушка² - **50 г**
- [Nutridrink Compact protein с нейтральным вкусом](#) - **125 мл**

Приготовление

Все ингредиенты порезать, смешать. Запекать в духовке на 150°C 40 минут. Перед подачей равномерно залить всё частью [Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом](#), остатки смеси подать в стакане.

Пищевая ценность

Калории
825 ккал
Белки
55 г
Жиры
33 г
Углеводы
116 г

Клетчатка

8 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

Информация для пациентов, кому специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+