



# Курица жареная с капустой



Oregon State University

Chicken Cabbage Stir-Fry

## Ингредиенты

- 3 половинки **куриных грудок**, нарезанные полосками
- 1 столовая ложка **растительного масла**
- 3 чашки нашинкованной **капусты** (1/2 кочана)
- 1 столовая ложка **кукурузного крахмала**
- 1/2 чайной ложки молотого **имбиря**
- 1/4 чайной ложки **чесночного порошка** или 1 зубчик **чеснока**, мелко нарезанного
- 1/2 чашки **воды**
- 1 столовая ложка **соевого соуса** с низким содержанием натрия

## Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Нагрейте масло в сковороде на средне-сильном огне (350 градусов по Фаренгейту на электрической сковороде).
3. Добавьте нарезанную курицу и обжаривайте, постоянно помешивая, до готовности.
4. Добавьте капусту и готовьте, помешивая, пока капуста не станет мягкой, но хрустящей, около 2 минут.
5. В небольшой миске смешайте кукурузный крахмал и специи. Добавьте воду и соевый соус; перемешайте.
6. Добавьте соус в сковороду.
7. Готовьте, пока соус не загустеет, около 1 минуты.
8. Охладите остатки в течение 2 часов.

## Примечания

- Добавьте сладкий перец или морковь для цвета.
- Попробуйте обжарить с брокколи.

6 чашек

**Время подготовки:** 15 минут

**Время приготовления:** 20 минут

## Пищевая ценность

6 порции

**Размер порции – 1 чашка (125гр)**

**Калории**  
на 1 порцию **100**

% Суточная норма

Общее количество	
<b>жиров 2,5гр</b>	3%
Насыщенные жиры 0гр	0%
Транс жиры 0гр	
<b>Холестерин 45мг</b>	15%
<b>Натрий 320мг</b>	14%
<b>Общие Углеводы 4гр</b>	1%
Клетчатка 1гр	4%
Сахар общий 0гр	
Включая 0гр добавленного сахара	0%

**Белки 14гр**

Витамин Д 0мкг	0%	Кальций 23мг	2%
Железо 1мг	6%	Калий 315мг	6%
Витамин А 8мкг	1%	Витамин С 18мг	20%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224