



# 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

**жиров 2,5гр** 3%

Насыщенные жиры 0гр 0%

Транс жиры 0гр

**Холестерин 45мг** 15%

**Натрий 320мг** 14%

**Общие Углеводы 4гр** 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