

# Брокколи с куриной грудкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **98,98 ккал.**  
Белки: **14,23 г.**  
Жиры: **3,68 г.**  
Углеводы: **2,81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/brokkoli-s-kurinoj-grudkoj/>

## Ингредиенты:

- брокколи 1/2 шт
- куриная грудка 1 шт
- морковь 2 шт
- чеснок 1 зубчик
- оливковое масло 2 ст.л
- специи по вкусу
- соль по вкусу
- перец по вкусу

## Приготовление:

Мелко нарежьте лук и чеснок (чеснок можно пропустить через пресс).

Нагрейте в неглубокой сковороде оливковое масло, добавьте мелко нарезанный лук, чеснок, обжарьте. Далее в сковороду выложите порезанную тонкими полукольцами морковь и капусту брокколи. Закройте крышкой и тушите на среднем огне.

Пока овощи тушатся, нарежьте филе куриной грудки небольшими кубиками и добавьте их к овощам.

Затем все переложите в кастрюлю. Тушите до готовности около 20 минут. По мере необходимости, можно добавить оливкового масла.

За 5 минут до готовности добавьте свои любимые специи.