

Диетическая курица с цветной капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **56.31 ккал.**
Белки: **9.09 г.**
Жиры: **0.57 г.**
Углеводы: **3.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-kurica-s-cvetnoj-kapustoj/>

Ингредиенты:

- 400 г цветной капусты
- 230 г куриного филе
- 75 г моркови
- специи (по вкусу)
- зелень
- соль

Приготовление:

Нарезать куриное филе тонкими пластиками, потушить без масла на сковороде, добавив немного воды.

Произвольно нарезать морковь, добавить к курице, тушить 15 мин, приправить специями и травами по вкусу, посолить, воду при необходимости добавить, перемешать.

Добавить цветную капусту, потушить все еще около 7 мин.

Перед подачей диетическая курица с цветной капустой посыпается свежей зеленью.