

Диетическая куриная грудка



На 100 грамм:
Калорийность: **88.94 ккал.**
Белки: **15.24 г.**
Жиры: **1.91 г.**
Углеводы: **2.69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-kurinaya-grudka/>

Ингредиенты:

- кефир – один стакан
- грудка куриная – 1 шт
- специи, соль
- укроп
- чеснок

Приготовление:

Грудки куриные очистите от кожи, промойте, обсушите, используя бумажное полотенце. Нарежьте небольшими кусочками, переложите в глубокую миску.

Укроп промойте, обсушите, порежьте.

Чеснок почистите, измельчите в чесночнице.

Чеснок и укроп переложите к грудке, добавьте специи, соль, влейте кефир, перемешайте, оставьте на час.

Грудку вместе с маринадом переложите на сухую сковороду, потушите на огне.

Блюдо подайте с зеленью базилика и кинзы. Если вы не сильно любите чеснок, то можно приготовить блюдо и без него. Добавляйте к куриной грудке только специи и зелень.