

Диетическая куриная ветчина



На 100 грамм:

Калорийность: 111,76 ккал.

Белки: **19,19 г.** Жиры: **2,58 г.** Углеводы: **2,92 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-kurinaya-vetchina/

Ингредиенты:

- грудка куриная (филе) 800 гр
- молоко 150 мл
- соевый соус (или соль по вкусу) 2 ст.л
- перец черный (по желанию) 1 щепотка
- орех мускатный щепотка
- яйцо куриное 1 шт
- чеснок 2 зубчика

Приготовление:

Все ингредиенты смешать и тщательно взбить в блендере.

Форму (желательно высокую и узкую, как для кексов) застелить фольгой или пергаментом, выложить фарш. Концы фольги или пергамента загнуть, чтобы полностью прикрыть начинку. Форму поставить в духовку, заранее разогретую до 180 градусов, и запекать 40-50 минут. Затем поставьте сверху горячего блюда небольшой груз и оставьте до полного остывания. Получается безумно вкусно, полезно и сочно, очень рекомендую попробовать!