

Диетическая пицца с курицей и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **120 ккал.**
Белки: **9.71 г.**
Жиры: **5.25 г.**
Углеводы: **9.86 г.**

Количество порций: **8**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-picca-s-kuricej-i-gribami/>

Ингредиенты:

- мука 50 г
- масло оливковое 5 г
- молоко 1,5 % 20 мл
- йогурт натуральный 50 г
- помидоры 100 г
- шампиньоны 70 г
- филе куриное 100 г
- кетчуп или томатная паста разведенная со специями и зеленью, или любой другой соус 30 г
- сыр моцарелла 70 г

Приготовление:

Смешать йогурт, молоко, масло, добавить муку и хорошо вымесить тесто, раскатать его в тонкий круг.

Отварить куриное филе.

Смазать раскатанный корж томатным соусом.

Положить порезанные помидор, филе, шампиньоны, посыпать натертым сыром и поставить в духовку на 180 градусов до готовности.