

Диетический курино-грибной жюльен



На 100 грамм:
Калорийность: **82.43 ккал.**
Белки: **13.48 г.**
Жиры: **1.58 г.**
Углеводы: **2.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-kurino-gribnoj-zhyulen/>

Ингредиенты:

- 800 г куриного филе
- 2 большущие луковицы
- 300 г творог пастообразный 0,3%
- 150 мл ряженка
- 250 г шампиньонов
- 50 г полутвердого сыра

Приготовление:

Филе нарезать небольшими кусочками, отбить, чтобы плоские были.

Лук нарезать мелко.

Шампиньоны нарезать тонкими пластинками.

Сыр натереть на крупной терке.

Ряженку взболтать с творогом.

Выкладывать слоями:

Курино-грибы-лук-"ляпки" творожно-ряженочной массы (2-3 слоя, соль по вкусу), верхний слой посыпать сыром. Запекать в духовке около 40 минут при 180 градусах.