Фаршированное куриное филе

На 100 грамм:
Калорийность: **181 ккал.**
Белки: **33,4 г.**
Жиры: **2,4 г.**
Углеводы: **3,7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannoe-kurinoe-file/

Ингредиенты:
- филе (100 г)
- творог 0% (50 г)
- брокколи (50 г)
- специи (соль, перец, чеснок)

Приготовление:
Филе отбиваем, солим, перчим, начиняем творогом 0%, смешанным с чесноком и сворачиваем рулетиком. Затем обертываем фольгой и запекаем в духовке 35 мин. Подаем с отварной брокколи.