

Грудка под чесночным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **137 ккал.**
Белки: **15,8 г.**
Жиры: **7 г.**
Углеводы: **2,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grudka-pod-chesnochnym-sousom/>

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки
- 300 г натурального йогурта
- 3-4 зубчика чеснока
- 150 г сыра
- соль
- перец
- приправы по вкусу

Если Вы хотите сделать мясо более диетичным, предлагаю взять вместо сметаны - натуральный йогурт без добавок.

Приготовление:

Йогурт посолить, поперчить, добавить выдавленный через чеснокодавку чеснок, перемешать. Куриные грудки выложить в форму для запекания, смазать сметаной с чесноком. Сыр натереть на мелкой терке. Грудки посыпать сыром, поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 45-50 минут.