

Грудка с начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **103 ккал.**
Белки: **17.03 г.**
Жиры: **3.57 г.**
Углеводы: **1.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grudka-s-nachinkoj/>

Ингредиенты:

мясо:

- 4 куриных грудки

овощи:

- 3 стакана свежего шпината

специи:

- 2 ч.л паприки

- 1/2 ч.л красного молотого перца

- 1 ч.л соли и перца

молочные продукты:

- 1/2 стакана твердого сыра

- 1/3 стакана моцареллы

Приготовление:

Грудку надрезаем, как на картинке. Готовим начинку: порубить шпинат, добавить специи, сыр, хорошо перемешать. Начиняем нашу грудку и отправляем в разогретую духовку (180-200 гр) на 40-45 минут.