Кабачки фаршированные курицей и овощами

На 100 грамм:
Калорийность: **42,94 ккал.**
Белки: **4,17 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **4,25 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-farshirovannye-kuricej-i-ovoshami/

Ингредиенты:
- куриное филе - 150 г
- кабачок - 1 шт
- помидор - 1/2 шт
- брокколи - 100 г
- морковь - 40 г
- лук - 1/2 шт
- йогурт натуральный - 2 ст. л
- сыр - 50 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Кабачок промойте, разрежьте вдоль на 2 части. Аккуратно удалите мякоть, чтобы получились такие себе лодочки. Натрите солью и перцем. Брокколи промойте и крупно нарежьте. Остальные овощи также промываем и нарезаем. Куриное филе режем кубиками. Сыр трем на терке. Разогрейте в сковороде масло. Выложите куриное филе и овощи. Обжарьте 7-8 минут на среднем огне. Можете добавить любые специи по вкусу. Переложите начинку в тарелку. Добавьте йогурт, тщательно перемешайте.
Наполните начинкой кабачки. Сверху присыпьте тертым сыром. Поместите кабачки на противень в духовку. Запекайте 40 минут при температуре 180 градусов.