

Кармашек из куриной грудки с помидором



На 100 грамм:
Калорийность: **112 ккал.**
Белки: **20,58 г.**
Жиры: **2,23 г.**
Углеводы: **1,17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/karmashek-iz-kurinoj-grudki-s-pomidorom/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 800 г
- помидор - 1 шт
- томатная паста - 1 ст. л
- сыр - 70 г (у нас российский)
- сухой чеснок - по вкусу
- горчица - по вкусу
- базилик - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Филе, в котором мы предварительно сделаем продольные надрезы, посолим и добавим сухого чеснока. Вложим внутрь каждого по 2 ломтика сыра и 2 ломтика помидора. Смажем 1 ч.л томатной пасты и посыпаем базиликом. Запекаем в духовке 25-30 минут.