

Кесадилья с курицей и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **120,37 ккал.**
Белки: **10,27 г.**
Жиры: **3,66 г.**
Углеводы: **12,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kesadilya-s-kuricej-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 100 г
- томаты в собственном соку 50 г
- зелёная фасоль 50 г
- круглый лаваш или тортилья 1 шт
- болгарский перец 1/4 шт
- листья свежей кинзы 1 ст. л
- моцарелла 20 г

Приготовление:

Отварите куриную грудку (можете сделать это заранее и варить грудку вместе с косточкой, чтобы получился бульон для супа, который вы приготовите на следующий день). Нарежьте грудку на мелкие кусочки.

Положите лаваш на сковородку. Распределите по всей поверхности томаты в собственном соку. Выложите зелёную фасоль (размороженную), кусочки курицы, нарезанный перец и листья кинзы. Посыпьте всё натёртым сыром.

Включите огонь и через две минуты сложите кесадилью пополам. Обжаривайте с двух сторон по 5 минут. Готово!