

Креветки под соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **95 ккал.**
Белки: **17,3 г.**
Жиры: **2,2 г.**
Углеводы: **1,6 г.**

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

Ингредиенты:

- креветки - 800 грамм
- сыр маложирный твердый 50 г
- чеснок - 2 зубчика
- молоко - 250 миллилитров
- петрушка 50 г
- соль

Приготовление:

Почистите чеснок и измельчите его с помощью чесночницы.

Выложите чеснок в сковородку, налить немного воды. Потом добавьте молока и вскипятите.

Почистите креветки и выложите их в сковороду. Всё тщательно перемешайте и тушите на протяжении 10 минут.

Далее помойте зелень и мелко её нарежьте. Посыпьте содержимое сковородки измельчённой петрушкой. Добавьте сыр. Хорошо перемешайте и тушите до готовности.

В конце уберите креветки с огня и выложите на блюдо.