

Курица с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **75.14 ккал.**
Белки: **9.1 г.**
Жиры: **3.06 г.**
Углеводы: **3.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- 200 г очищенных от кожи куриных грудок или филе
- 200-300 г брокколи
- 50 мл воды
- 15 г оливкового масла
- 1 маленькая морковь

Приготовление:

Куриные грудки очистить, промыть и нарезать на порционные куски (2-3 см);
Порционные кусочки курицы приготовить на пару с небольшим количеством теплой воды или потушить на медленном огне;
Когда мясо станет мягким, добавить нарезанную морковь и соль;
Через 4-5 минут, добавить помытые и нарезанные кусочки брокколи, немного холодной воды и оливкового масла;
Блюдо тушить еще 10 минут, посыпать мелко нарезанной петрушкой.