

Курица с капустой и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **68,97 ккал.**
Белки: **12,56 г.**
Жиры: **1,03 г.**
Углеводы: **2,43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-kapustoj-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- куриная грудка, филе 500 г
- капуста белокочанная 300 г
- помидоры 2 шт
- перец, соль по вкусу

Приготовление:

Капусту тушим с постепенным добавлением воды до мягкости, добавляем томаты за 5-6 минут до конца.

Курицу тушим с водой в отдельной сковороде, с добавлением приправы (перца в данном случае)

Курицу добавляем к капусте, перемешиваем, даем впитать сок еще 2-3 минуты, перчим.