

# Курица с шампиньонами



На 100 грамм:  
Калорийность: **87.9 ккал.**  
Белки: **12.74 г.**  
Жиры: **3.15 г.**  
Углеводы: **1.19 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- куриное филе - 750 г
- шампиньоны - 500 г
- кефир 1% - 200 мл
- лук -1 шт
- оливковое масло - 2 ст.л

## **Приготовление:**

Нарезать лук кольцами и слегка обжарить в оливковом масле. Нарезать шампиньоны, курицу (кубиками) и добавить к луку. Помешивая добавляем кефир. Тушим еще минут 10 накрыв крышкой и периодически помешивая. Готовое блюдо посыпаем укропом.