

# Куриная грудка с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **76.43 ккал.**  
Белки: **12.04 г.**  
Жиры: **1.24 г.**  
Углеводы: **3.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-s-gribami/>

## **Ингредиенты:**

- куриное филе 400 г
- лук 1 шт
- грибы 300 гр
- йогурт «активия» 125 г
- соль, специи по вкусу

## **Приготовление:**

Нарежьте куриное филе небольшими кусочками и выложите в смазанную маслом форму. Немного посолите. Сверху выложите нарезанный полукольцами лук и предварительно отваренные и порезанные грибы.

Залейте соусом из «Активии» с солью и специями.

Поставьте в духовку на 30-40 минут.

За несколько минут до готовности можно добавить немного тертого сыра, чтобы получилась аппетитная корочка.