

Куриная грудка с овощами и творогом на ужин



На 100 грамм:
Калорийность: **95,73 ккал.**
Белки: **17,71 г.**
Жиры: **1,64 г.**
Углеводы: **2,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-s-ovoshami-i-tvorogom-na-uzhin/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 1,5 шт
- творог обезжиренный 200 г
- зеленый горошек замороженный 150 г
- цветная капуста 100 г
- яйцо 1 шт
- приправа, соль по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку нарезать кубиками. Цветную капусту разделить на соцветия. Соединить все ингредиенты вместе, ложкой выложить в форму, готовить в духовом шкафу при температуре 200 г до золотистой корочки.