

Куриная грудка с травами



На 100 грамм:
Калорийность: **87.53 ккал.**
Белки: **15.87 г.**
Жиры: **1.4 г.**
Углеводы: **3.05 г.**

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

Ингредиенты:

- чеснок зубчик - 4 штуки
- базилик зелень - 1 пучок
- кинза зелень - 1 пучок
- укроп зелень - 1 пучок
- соль по вкусу
- перец красный молотый - 1/2 чайной ложки
- перец черный молотый - 1/2 чайной ложки
- сок лимонный - 1/2 чайной ложки
- грудка цыпленка-бройлера - 1 штука

Приготовление:

В небольшой миске делаем смесь трав. Для этого очень мелко режем зелень, выдавливаем чеснок, добавляем перец и лимонный сок.

Затем немного присоливаем грудку и делаем в ней надрезы и углубления. В эти надрезы и углубления закладываем смесь из трав.

После этого обмазываем грудку растительным маслом. Можно просто положить на смазанную растительным маслом сковороду и запекать 30-40 минут в духовке. Можно запечь в фольге, тогда она получится более диетическая, без аппетитной корочки.

Вес 1-ой порции 150 гр.