Куриная грудка с творожным сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **117,37 ккал.**
Белки: **22,02 г.**
Жиры: **2,74 г.**
Углеводы: **0,96 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-s-tvorozhnym-syrom/

Ингредиенты:
- куриная грудка - 400 гр
- творог -100 гр
- сыр - 50 гр
- йогурт классический - 1 ст.л
- зелень, соль, перец, паприка, молотый имбирь по вкусу

Приготовление:
Куриную грудку надрезать вдоль.
Нафаршировать смешанным творожным сыром (творог, сыр,зелень,йогурт специи).
Закрыть конвертик и намазать сверху классическим йогуртом,посыпать специями и тертым сыром.
Выпекать в разогретой духовке в фольге при 200 градусах 20 мин.
Затем раскрыть фольгу и выпекать 10 мин.