

# Куриная грудка в чесночном маринаде



На 100 грамм:  
Калорийность: **133 ккал.**  
Белки: **17 г.**  
Жиры: **7 г.**  
Углеводы: **5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-v-chesnochnom-marinade/>

Сочная грудка с лёгким чесночным привкусом и дополненное помидорками, сыром и пикантностью соевого соуса: диетический ужин для настоящих гурманов!

## Ингредиенты:

- филе куриное 500 г
- твердый маложирный сыр 200 г
- помидоры 2 шт
- йогурт натуральный 50 г
- чеснок 3-4 дольки
- соевый соус 50 мл
- петрушка и другая зелень
- приправы для мяса и соль по вкусу

## Приготовление:

Сделать маринад для мяса: смешать соевый соус с рубленой петрушкой и выдавленным через пресс чесноком. замариновать филе на 30 - 40 минут в этом маринаде.

Пока филе маринуется : нарезать сыр ломтиками, помидоры - дольками. Йогурт смешать с раздавленным чесноком.

Каждый кусочек филе слегка надрезать 2 или 3 раза и вложить в эти надрезы сыр и помидоры. Смазать йогуртово-чесночной смесью.

Выложить филе на противень.

Запечь в духовке при температуре 200 градусов примерно 30-40 минут.