

## Куриная грудка в фольге



На 100 грамм:  
Калорийность: **85 ккал.**  
Белки: **15,2 г.**  
Жиры: **1,3 г.**  
Углеводы: **3,2 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- куриная грудка - 1 шт (120г)
- апельсин - 0,5 (70г)
- количество порций: 1

### **Приготовление:**

Разрезать куриную грудку вдоль, так что бы получился кармашек. Посолить, поперчить. В кармашек положить дольки апельсина без перегородок, положить в фольгу или в рукав и запечь в духовке минут 20-30.  
Я делаю в рукаве, так сочнее.