Куриная грудка в овсянке

На 100 грамм:
Калорийность: **110 ккал.**
Белки: **16,3 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **6,8 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-v-ovsyanke/

Ингредиенты:
- куриная грудка 400 гр
- кефир 1% 200мл
- овсянка требующая долгой варки 50гр (столочь или смолоть помельче)
- паприка, опционально
- смесь из сухих трав
- соль и специи по вкусу

Приготовление:
Грудку промываем, нарезаем длинными кусочками, не очень толстыми.
Заливаем кефиром, добавляем соль и специи по вкусу, оставляем мариноваться в холодильнике. Желательно больше часа.
Овсянку (если не удалось найти мелкую, то буквально секунду молем крупную, не доведите до муки) смешиваем с травами и паприкой.
Обваливаем груди в получившейся овсяной примочке и отправляем в заранее разогретую духовку, на противене или в посуде, печем 20 минут при температуре 180 .
Разнообразия, много разнообразия и приятного аппетита!