

Куриная грудка запеченная с апельсинами



На 100 грамм:
Калорийность: **100,71 ккал.**
Белки: **19,98 г.**
Жиры: **1,63 г.**
Углеводы: **1,62 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка - 700 г
- апельсин -1 шт
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Разрезать куриную грудку вдоль, так что бы получились кармашки. Посолить, поперчить. В кармашки положить дольки апельсина без перегородок, положить в фольгу и запечь в духовке минут 20-30.

Украсить и можно подавать