

Куриная грудка запеченная с помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **97.69 ккал.**
Белки: **15.91 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **1.93 г.**

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

Ингредиенты:

- филе грудки 600 грамм
- сыр 17% 100 грамм
- помидоры 2 штуки
- йогурт натуральный 200 грамм
- зелень укропа 25 грамм
- соль 1 по вкусу
- перец 1 по вкусу

Приготовление:

Куриное филе разрезать вдоль, завернуть в пленку и отбить с двух сторон. Сыр натереть на терке, помидоры порезать кружочками, зелень мелко порезать. Выложить отбивные на противень, посолить, поперчить, сверху положить помидоры, посыпать зеленью. Равномерно полить йогуртом и посыпать сыром. Запекать в разогретой духовке 15-20 минут при 180 градусах.