

Куриная запеканка: очень просто



На 100 грамм:
Калорийность: **103,99 ккал.**
Белки: **16,83 г.**
Жиры: **2,77 г.**
Углеводы: **2,16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-zapekanka-ochen-prosto/>

Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 1 морковка
- 1 головка лука
- цветная капуста 100 г
- 1 яйцо
- сыр нежирный 70 г
- специи

Приготовление:

Курицу нарезать на мелкие кусочки, морковь и лук измельчить блендером или натереть. Всё смешать вместе с яйцом, посолить и выложить в противень. Сверху выложить капусту и посыпать натертым сыром. Запекать при 180 градусах 40 минут.