

# Куриная запеканка с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **128,26 ккал.**  
Белки: **16,4 г.**  
Жиры: **4,03 г.**  
Углеводы: **5,44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-zapekanka-s-syrom/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г
- яйца - 2 шт
- молоко 1% - 150 мл
- мука цельнозерновая - 50 г
- сыр - 50 г
- специи - по вкусу
- соль - по вкусу

## Приготовление:

Мелко нарезаем подготовленное куриное филе. Взбиваем яйца с солью и молоком. Добавляем муку, разрыхлитель и специи. Заливаем курицу полученной массой. Добавляем тертый сыр. Перемешиваем и выкладываем массу в форму для выпечки. Выпекаем запеканку в разогретой до 200С духовке около 35-40 минут.