

Курино-грибной фитнес-ужин



На 100 грамм:
Калорийность: **68.03 ккал.**
Белки: **12.36 г.**
Жиры: **1.54 г.**
Углеводы: **1.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurino-gribnoj-fitness-uzhin/>

Ингредиенты:

- 300 г свежих грибов
- 300-400 г куриной грудки
- 0,5 шт. лимона
- 1 зубок чеснока
- 100 мл натурального йогурта
- соль, черный перец

Приготовление:

Для начала куриную грудку нужно нарезать кусочками по 3-4 см. Полученные куски следует отбить, немного посолить и поперчить. Грибы порезать кубиками. На большом огне разогреть вместительную сковородку, и смазать ее слегка оливковым маслом. На нее необходимо выложить курицу, и обжарить ее в течение 8-9 минут на большом огне (кусочки нужно периодически переворачивать).

Теперь нужно разогреть еще одну сковородку, и на ней обжарить грибы. Туда же выдавить чеснок. После обжарки крупные куски чеснока можно смело выбросить. Жарить их нужно 8-10 минут на максимальном огне. После снять сковородку с огня и отставить в сторону. В маленькую емкость выдавить лимон. Курицу нужно сбрызнуть соком. Грибы равномерным слоем положить на мясо. Добавляем йогурт.

Нужно дождаться, пока соус станет густым, но при этом, не давая ему закипеть, т. е. на очень маленьком огне. Оставить грудинку с грибами еще на 10 минут, иногда помешивая, на самом слабом огне.