

Куриное филе под сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **103,3 ккал.**
Белки: **17,26 г.**
Жиры: **2,63 г.**
Углеводы: **1,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-pod-syrom/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г
- помидоры - 1 шт
- сыр - 50 г
- йогурт натуральный - 50 г
- петрушка - 5 г
- чеснок - 5 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Отбиваем куриное филе, солим, приправляем специями. Филе сложить в форму для запекания. Смазать йогуртом. Сверху выложить помидоры порезанные кружками. Слегка смазываем йогуртом, посыпаем мелко порезанной петрушкой. По желанию добавляем порезанный пластинками чеснок. Посыпаем тертым сыром. Запекать при 180 градусах 35 минут.