Куриное филе с помидорами и сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **88,88 ккал.**
Белки: **14,51 г.**
Жиры: **2,15 г.**
Углеводы: **2,16 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-pomidorami-i-syrom/

Ингредиенты:
- куриное филе - 600 г
- лук - 1 шт
- помидоры - 4 шт
- натуральный йогурт - 30 мл
- сыр - 100 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Лук почистить и мелко нарезать. Обжарить на масле. Куриное филе нарезать и слегка отбить. Посыпать солью и перцем. Выложить на противень куриное филе, сверху разложить жареный лук и нарезанные кружочками помидоры. Смазать йогуртом, еще раз приправить. Посыпать тертым сыром. Отправить в разогретую до 180-200 градусов духовке на 20-25 минут.