Куриное филе с сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **103,3 ккал.**
Белки: **17,17 г.**
Жиры: **2,63 г.**
Углеводы: **1,78 г.**

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

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

Приготовление:
Куриное филе слегка отбить. Посолить, приправить специями. Положить филе в форму для запекания. Слегка смазать филе йогуртом. Помидоры порезать кружками, выложить на грудку. Слегка смазать йогуртом, посыпать мелко порезанной петрушкой. Добавить порезанный пластинками чеснок. Посыпать тертым сыром. Запекать при 180 градусах 35 минут.