

## Куриное филе в сырном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **121.83 ккал.**  
Белки: **15.55 г.**  
Жиры: **5.87 г.**  
Углеводы: **1.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-v-syrnom-souse/>

### Ингредиенты:

- куриная грудка 1 штука
- сметана 10-15%-ная 250 г
- сыр до 20% 50 г

### Приготовление:

Филе нарежьте тонкими пластиками и быстро обжарьте на разогретой сухой сковороде. Посолите и поперчите.

К филе добавьте сметану, хорошенько перемешайте и убавьте огонь.

Добавьте мелко натертый сыр и снова перемешайте. Как только сыр расплавится - можно подавать к столу.