Куриное филе в томатном соусе с сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **125,14 ккал.**
Белки: **16,43 г.**
Жиры: **4,89 г.**
Углеводы: **3,22 г.**

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

Ингредиенты:
- куриное филе 200г
- морковь 50г
- немного лука 20г
- томатная паста 1 ст.л
- сыр нежирный 20г
- соль,перец,специи по вкусу
- немного масла для жарки

Приготовление:
Разогреть сковороду,растереть масло. Обжарить нарезанные морковь, лук. Затем добавить куриное филе, соль, перец и любимые специи. Добавить томатную пасту, немного воды, перемешать. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне минут 5-7,а можно и 10. Готовое блюдо посыпать тертым сыром.
Сочно и диетично