

## Куриные грудки на шпажках



На 100 грамм:  
Калорийность: **137.2 ккал.**  
Белки: **21.14 г.**  
Жиры: **5.1 г.**  
Углеводы: **1.76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-na-shpazhkah/>

### Ингредиенты:

- 700 гр куриных грудок

маринад:

- 1 ч.л горчицы готовой

- 2 ст. л майонеза

- 1 ст.л соевого соуса

- перец чёрный молотый

- 1 ст.л тёртого на мелкой тёрке имбиря

- 2-3 зубчика чеснока на тёрке

### Приготовление:

Грудки порезать на небольшие кусочки и замочить в маринаде на несколько часов.

Мясо нанизать на выдержанные в воде шпажки. Противень сбрызнуть растительным маслом и выложить мясо, периодически переворачивая. Время готовки около 40 минут.