

## Куриные грудки «по-французски»



На 100 грамм:  
Калорийность: **92,04 ккал.**  
Белки: **14,45 г.**  
Жиры: **2,57 г.**  
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-po-francuzski/>

### **Ингредиенты:**

- куриное филе - 500 г
- йогурт натуральный - 8 ст. л
- шампиньоны - 200 г
- лук - 1 шт
- молоко 1% - 100 г
- сыр - 100 г (у нас российский)
- соль, перец - по вкусу

### **Приготовление:**

Разрежьте грудки вдоль, отбейте, посолите, поперчите, залейте молоком и поставьте в холодное место. Нарежьте шампиньоны и обжарьте с луком на масле. Положите грудки на небольшой противень, поверх положите грибы с луком и залейте йогуртом. Посыпьте все тертым сыром и запекайте в духовке, разогретой до 180С, в течение 20-25 минут.