

Куриные грудки с грибами в горшочке



На 100 грамм:
Калорийность: **84.45 ккал.**
Белки: **16.48 г.**
Жиры: **1.5 г.**
Углеводы: **1.24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-s-gribami-v-gorshochke/>

Ингредиенты:

- куриные грудки - 450г
- шампиньоны - 200г
- соевый соус (смешать с водой 1:1) 50 мл
- корень имбиря - 2 см

Приготовление:

Куриные грудки порезать и замариновать на 15 минут в смеси соевого соуса и тёртого имбиря. Грибы порезать пластинками. Выложить грудки без маринада в горшочки (у меня было 2 горшочка), сверху выложить грибы и в духовку до готовности.