

# Куриные грудки в сметанном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **151,11 ккал.**  
Белки: **18,91 г.**  
Жиры: **7,64 г.**  
Углеводы: **1,79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-v-smetannom-souse/>

## **Ингредиенты:**

- грудка куриная - 2 шт
- сметана - 1 ст
- чеснок - 4 зубчика
- сыр твердый нежирный - 150 г
- соль, приправы - по вкусу

## **Приготовление:**

Приготовить соус. Чеснок очистить и измельчить. Сметану посолить и поперчить, добавить чеснок, соль, приправы и хорошо перемешать.

Куриные грудки выложить в форму для запекания, промазать соусом. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать им грудки.

Поставить в предварительно нагретую духовку. Запекать в течение 1 часа.