

Куриные грудки, запеченные с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **83.11 ккал.**
Белки: **6.93 г.**
Жиры: **3.87 г.**
Углеводы: **5.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-zapechennye-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- куриные грудки без кожи 4 шт
- оливковое масло 3 ст. л
- чеснок 6 зубчиков
- соль по вкусу
- перец по вкусу
- мед 50 мл
- дижонская горчица 2 ст. л
- свежая петрушка по вкусу
- измельченный перец чили (по желанию) по вкусу
- цукини (нарезанные) 4 шт
- томаты (разрезать пополам) 450 г

Приготовление:

Разогреть духовку до 200С.

Нарезать четыре квадрата 30 30 см из фольги.

Поместить по центру каждого квадрата цукини, помидоры и приправить солью и перцем, затем сверху поместить куриное филе. Приправить солью и перцем по вкусу.

Смешать оливковое масло, чеснок, горчицу и мед. Полить соусом курицу и посыпать измельченным перцем чили и нарезанной петрушкой. Запечатать фольгу .

Поместить пакеты на противень и запекать в течение 20-25 минут.