# Куриные колбаски с чесноком

На 100 грамм:
Калорийность: **110,26 ккал.**
Белки: **22,69 г.**
Жиры: **1,18 г.**
Углеводы: **0,59 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kolbaski-s-chesnokom/

**Ингредиенты:**
- куриное филе - 500 г
- чеснок - 10 г
- соль, перец - по вкусу

**Приготовление:**
Филе вымыть и обсушить. Вдоль каждого филе сделать неглубокий надрез (в месте утолщения филе). Сделать надрезы вправо и влево, не прорезая филе насквозь, и раскрыть как книгу. Отбить кусочки филе между двумя слоями пищевой пленки. Натереть солью и перцем, положить измельченный чеснок и завернуть в виде колбаски, закрепить деревянной зубочисткой. Быстро обжарить со всех сторон до румяной корочки. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 5 минут. Поскольку куриная грудка почти не содержит жира, при готовке ее очень важно не пересушить.