

## Куриные роллы «капрезе»



На 100 грамм:  
Калорийность: **168,13 ккал.**  
Белки: **16,69 г.**  
Жиры: **11,83 г.**  
Углеводы: **1,01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-rolly-kapreze/>

### Ингредиенты:

- куриная грудка — 1 шт
- базилик свежий — 4 шт
- моцарелла — 100 г
- помидоры — 1 шт
- соль — по вкусу
- перец — по вкусу
- масло оливковое — 2 ст. л

### Приготовление:

Куриную грудку разрежьте вдоль. Накройте пищевой пленкой и отбейте.

Посолите, поперчите, полейте маслом.

Моцареллу нарежьте кружками, помидор — кубиками.

На каждую грудку выложите несколько кружков сыра, затем — листья базилика и помидоры.

Сверните рулетиком.

Выложите в жаропрочную форму. Сверху положите по кружку моцареллы.

Запекайте в разогретой до 180С духовке около 35 минут.