

Куриные шашлычки



На 100 грамм:
Калорийность: **136.39 ккал.**
Белки: **20.94 г.**
Жиры: **4.94 г.**
Углеводы: **0.51 г.**

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

Ингредиенты:

- два куриных филе
- шпажки

маринад:

- сок половины лимона
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль, перец, приправы

Приготовление:

Куриное филе нарезать на небольшие кусочки.

Из лимона выдавить сок, добавить оливковое масло, соль, перец, приправы. Можно добавить лук, если любите.

Мясо замариновать на пару часов. После нанизать на шпажки и запечь в духовке, разогретой до 200 градусов и не забывая переворачивать шашлык.

Подавать с овощами и зеленью, так же подойдут ваши любимые соусы.