Куриный каприз

На 100 грамм:
Калорийность: **147,33 ккал.**
Белки: **16,4 г.**
Жиры: **8,51 г.**
Углеводы: **1,28 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-kapriz/

Ингредиенты:
- куриная грудка 250 г
- сыр твердый 70 г
- помидор 1 шт
- листья шпината 3–5 шт
- растительное масло 1 ст. л
- соль по вкусу
- перец по вкусу

Приготовление:
Подготовьте все необходимые ингредиенты. Куриную грудку промойте под проточной водой и обсушите бумажными полотенцами.
По всей длине грудки сделайте поперечные надрезы, не дорезая до конца примерно 1–1,5 см. Посолите и поперчите грудку. В надрезы вложите кусочки сыра, кружочки помидора и по листику шпината.
Переложите грудку в форму для запекания. Я использую одноразовую форму из алюминиевой фольги, это очень удобно. Грудку сверху полейте растительным маслом.
Запекайте грудку в духовке при температуре 180С 30–40 минут.