Куриный рулет с зеленью

На 100 грамм:
Калорийность: **160.01 ккал.**
Белки: **20.85 г.**
Жиры: **7.84 г.**
Углеводы: **0.92 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-rulet-s-zelenyu/

Ингредиенты:
- 2 куриных филе
- 4 куриных бедрышка
- зелень 50 гр
- 4 зубчика чеснока
- паприка 10 гр
- чили 3 гр
- черный перец, соль по вкусу

Приготовление:
Курицу отбить.
Уложить на два слоя фольги мясо птицы внахлест прямоугольником.
Сверху зелень, чеснок 3-5зуб., паприка, Чили, чёрный перец и соль.
Сворачиваем рулет, обсыпаем паприкой запечатываем рулет "конфетой".
Кладём на противень, на противень наливаем 1,5ст.воды выпекаем при 200град. 1час 20мин.
Остужаемся и наслаждаемся!!