

## Курочка с курагой



На 100 грамм:  
Калорийность: **109.59 ккал.**  
Белки: **16.63 г.**  
Жиры: **2.75 г.**  
Углеводы: **3.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurochka-s-kuragoj/>

### Ингредиенты:

- сыр
- курага
- куриное филе
- натуральный йогурт
- соль, перец по вкусу

### Приготовление:

Отбить куриное филе, посолить, поперчить. Завернуть в рулетики с курагой и кусочками сыра. Уложить в высокую форму и залить йогуртом. Отправляем в духовку на 20 минут при 180С. Посыпать сыром и готовить еще 10 минут. Готово!