

Курочка с зелёной фасолью и карри



На 100 грамм:
Калорийность: **73,43 ккал.**
Белки: **11,92 г.**
Жиры: **1,09 г.**
Углеводы: **3,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurochka-s-zelenoj-fasolyu-i-karri/>

Ингредиенты:

- зелёная фасоль 200 г
- куриное филе 250 г
- карри 1 ч л
- йогурт натуральный 100 г
- чеснок 2 зубчика

Приготовление:

В сковородку (масло не добавлять) выкладываем куриное филе порезанное кубиками, фасоль и посыпаем карри, добавляем чуть-чуть водички закрываем крышкой и тушим минут десять. Когда почти вся жидкость выкипит, её должно остаться примерно одна - две ст.. л (для соуса), добавить йогурт и чесночок, солю я в конце. Подавать с любым салатом из свежих овощей.