

Медальоны из курочки в соевом соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **107,89 ккал.**
Белки: **19,59 г.**
Жиры: **1,23 г.**
Углеводы: **2,95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/medalony-iz-kurochki-v-soevom-souse/>

Ингредиенты:

- куриное филе 1 шт
- перец, паприка
- соевый соус 1 ст.л

Приготовление:

куриное филе режем на кусочки, отбиваем медальончики
маринуем в соевом соусе с перцем и паприкой...
а теперь жарим на сковороде-гриль по 2 минутки с каждой стороны.
Параллельно готовим любимый гарнир.