

# Медово-лимонные грудки



На 100 грамм:  
Калорийность: **126.01 ккал.**  
Белки: **19.14 г.**  
Жиры: **3.82 г.**  
Углеводы: **3.81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/medovo-limonnye-grudki/>

## Ингредиенты:

- куриная грудка 4 шт
- жидкий мёд 2 ст. л
- лимон 2 шт
- оливковое масло 2 ст. л
- соль, молотый черный перец по вкусу

## Приготовление:

Смешиваем мед, оливковое масло, соль, перец, сок одного и тертую цедру двух лимонов. Кладем куриное филе в форму для запекания, сверху выливаем лимонно-медовую смесь и равномерно распределяем по курице.

Ставим форму в разогретую до 180С духовку и запекаем, периодически поливая сверху маринадом, около 30-35 минут, пока филе не станет золотисто-коричневым, а соус не выпарится практически полностью.

Вынимаем готовые грудки из духовки и остужаем.

Нарезаем и подаем с дольками лимона.