

Низкокалорийная куриная пицца



На 100 грамм:
Калорийность: **148,06 ккал.**
Белки: **14,85 г.**
Жиры: **9,37 г.**
Углеводы: **0,99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnaya-kurinaya-picca/>

Ингредиенты:

для основы:

- куриное филе - 200 г
- яйцо - 1 шт
- грецкий орех - 1 шт
- чеснок - 1/2 ч. л. (измельченный)
- специи - по вкусу
- соль - по вкусу

Для начинки:

- Шампиньоны - 2 шт
- Ветчина - 3 ломтика (у нас куриная)
- Сыр - 50 г
- Томатный соус - 2 ст. л
- Натуральный йогурт - 1 ст. л
- Зелень - по вкусу

Приготовление:

Для приготовления низкокалорийной пиццы ставим духовку на 220 градусов. В чашу блендера выкладываем куски куриной грудки, очищенный грецкий орех (можно без него), яйцо, чеснок, специи и соль. Взбиваем массу для основы до однородного состояния. На лист фольги выкладываем куриное тесто для пиццы и накрываем пленкой. Раскатываем куриную основу в круг и удаляем пленку. Выпекаем подготовленную куриную основу для пиццы в духовке 10 минут, пока не поджарится. Готовую низкокалорийную основу смазываем соусом, выкладываем сверху нарезанные грибы и ветчину. Добавляем сверху рукколу (можно добавить базилик или петрушку). Поливаем йогуртом, посыпаем натертым сыром и

отправляем в духовку. Запекаем ароматную низкокалорийную пиццу 5-6 минут, пока сыр не расплавится и слегка не поджарится. Подаем вкуснейшую пиццу на основе из курицы слегка остывшей.