

Очень простой рецепт диетической курочки



На 100 грамм:
Калорийность: **100,12 ккал.**
Белки: **19,9 г.**
Жиры: **1,74 г.**
Углеводы: **1,32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-prostoj-recept-dieticheskoj-kurochki/>

Ингредиенты:

- 2 больших куриных грудки
- 4 зубчика чеснока, выдавить
- 1 столовая ложка розмарина
- цедра и сок 1 лимона
- полстакана куриного бульона или воды
- соль и перец

Приготовление:

Нагрейте духовку до 210 градусов. Грудки разрежьте вдоль на 2 части, чтобы в сумме получалось 4 шт. Выложите их на дно формы, посолите и поперчите с обеих сторон. Сверху выложите зубчики чеснока, розмарин и цедру лимона. Перемешайте все в форме. Отправьте выпекаться на 20 минут. Влейте бульон и лимонный сок в форму. Духовку выключите, но дайте курице постоять там около 5 минут. Затем подавайте.