

Рулетики из кабачков с курочкой



На 100 грамм:
Калорийность: **45 ккал.**
Белки: **5 г.**
Жиры: **0,9 г.**
Углеводы: **3,8 г.**



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ruletiki-iz-kabachkov-s-kurochkoj/>

Ингредиенты:

- кабачки (или цуккини) 2 шт
- филе куриной грудки 1 шт
- чеснок 2 зубчика
- сыр нежирный 50 г
- готовый соус из паприки (не острый)
- несколько листиков базилика
- соль, черный молотый перец

Приготовление:

Кабачки вымыть и нарезать полосками примерно по 0,5 см.

Противень застелить бумагой для выпечки, разложить кабачки. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 5-7 минут, чтобы кабачки стали мягче и лучше сворачивались.

Куриное филе нарезать тонкими продольными полосками, немного отбить, посолить и поперчить.

Добавить чеснок, перемешать и оставить немного помариноваться.

На подготовленные кабачки выложить полоски куриного мяса, присыпать сыром, базиликом, добавить немного соуса.

Скрутить рулетики из кабачков с куриным мясом, сколоть их шпажками и запечь при 180 градусах 25 минут.

Рулетики из кабачка с куриным мясом готовы.