

Шашлык из грудки индейки



На 100 грамм:
Калорийность: **61 ккал.**
Белки: **9,5 г.**
Жиры: **1,1 г.**
Углеводы: **3,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shashlyk-iz-grudki-indejki/>

Ингредиенты:

- филе грудки индейки 500гр
- кефир 500гр
- болгарский перец 1шт
- репчатый лук 1шт
- помидоры 1шт
- специи
- соль

Приготовление:

Мясо промыть, нарезать кусочками для шашлыка, посыпать специями, подсолить, добавить нарезанный кольцами лук, залить все кефиром, убрать в холод.

Нанизывать шашлык из грудки индейки на шампура, чередуя с ломтиками помидора и сладким перцем, нарезанным кольцами, жарить до готовности на углях.