

# Сочная куриная грудка на скорую руку



На 100 грамм:  
Калорийность: **103,48 ккал.**  
Белки: **18,22 г.**  
Жиры: **1,7 г.**  
Углеводы: **2,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnaya-kurinaya-grudka-na-skoruyu-ruku/>

## **Ингредиенты:**

- куриное филе 600 г
- йогурт натуральный 200 мл
- карри 20 г
- соль, перец по вкусу

## **Приготовление:**

Разогреть духовку. Смешать йогурт с солью, перцем и карри. В приготовленный маринад положить куриное филе, поставить мариноваться в прохладное место около часа. Запекать в духовке 20 минут, поливая во время жарки маринадом 1-2 раза.