

Сочная куриная грудка



На 100 грамм:
Калорийность: **133,5 ккал.**
Белки: **18,33 г.**
Жиры: **1,17 г.**
Углеводы: **11,15 г.**

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

Ингредиенты:

- мёд - 60 гр
- горчица-1 ст. л.(20 гр.)
- соевый соус - 2 ст. л
- черный перец - по вкусу
- куриное филе(грудки)-2 шт(~450 гр)

Приготовление:

Мед смешать соевым соусом, горчицей, перцем и травами, перемешиваем. Обмазываем курицу маринадом. Помариновать в этом составе грудку около часа, а затем запечь в рукаве при 180 градусах ~40 мин.. Готово!