# Тушеная куриная грудка в кефире

На 100 грамм:
Калорийность: **97,71 ккал.**
Белки: **14,96 г.**
Жиры: **1,42 г.**
Углеводы: **6,32 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-kurinaya-grudka-v-kefire/

**Ингредиенты:**
- куриная грудка 500гр
- кефир 1% 250мл
- зубчик чеснока 3шт
- специи по вкусу

**Приготовление:**
Грудку промываем, разделываем на средние кусочки.
Чеснок нарезаем тоненько поперек. Отправляем в грудку. Так же поступаем со специями. Заливаем все кефиром, хорошо перемешиваем. И отправляем в холодильник на час - полтора. Теперь процесс тушения. Можно готовить в небольшой кастрюле. Грудки со всем маринадом отправляем на плиту. Доводим до кипения, накрываем крышкой. После этого огонь делаем немного больше минимума и тушим до того времени, пока останется немножко сока.