

Удивительная куриная пицца без грамма теста



На 100 грамм:
Калорийность: **128 ккал.**
Белки: **21 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/udivitelnaya-kurinaya-picca-bez-gramma-testa/>

Ингредиенты:

- филе куриное - 600 г
- йогурт натуральный - 50 г
- паста томатная - 50 г
- сыр твердый нежирный - 70 г

Приготовление:

Отбить куриное филе (это наше тесто), выложить в форму и поставить в духовку на 10 минут при 180 градусах.

Для начинки смешать соус (томатная паста) и йогурт, достать наше тесто и намазать соусом, посыпать сыром.

Отправить в духовку на 15 минут.