

Запеченная куриная грудка с кунжутом



На 100 грамм:
Калорийность: **138.12 ккал.**
Белки: **21.69 г.**
Жиры: **5.21 г.**
Углеводы: **0.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-kurinaya-grudka-s-kunzhutom/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 300гр
- яйцо 1шт
- кунжут 15гр
- соль

Приготовление:

Разрезать грудки на полоски. Яйцо разбить и смешать с солью.

Кунжут высыпать на тарелку. Обмакнуть грудки в яйце, а затем в кунжуте. Выложить в форму.

Духовку разогреть до 200гр. и запекать грудку до готовности.