

# Запеченное куриное филе с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **112 ккал.**  
Белки: **14 г.**  
Жиры: **2 г.**  
Углеводы: **1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennoe-kurinoe-file-s-syrom/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 250 г
- сыр - 70 г (у нас российский)
- помидор - 1 шт
- листья шпината - 3 шт (можно заменить на другую зелень)
- соль, перец - по вкусу
- оливковое масло - 1 ст. л

## Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Куриную грудку промойте под проточной водой и обсушите бумажными полотенцами. По всей длине грудки сделайте поперечные надрезы, не дорезая до конца примерно 1-1,5 см. Посолите и поперчите грудку. В надрезы вложите кусочки сыра, кружочки помидора и по листику шпината. Переложите грудку в форму для запекания. У нас одноразовая форма из алюминиевой фольги, это очень удобно. Грудку сверху полейте маслом. Запекайте грудку в духовке при температуре 180 градусов 30-40 минут. Посмотрите, какой аппетитной курочка получилась! И я вас уверяю, она очень ароматная и вкусная! Так что обязательно попробуйте!