

## Запеченное куриное филе



На 100 грамм:  
Калорийность: **96,91 ккал.**  
Белки: **18,48 г.**  
Жиры: **1,66 г.**  
Углеводы: **0,92 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- куриное филе - 1 кг
- апельсин - 1 шт
- свежие шампиньоны - 200 г
- тертого сыра нежирного - 50 г
- соль, карри - по вкусу

### **Приготовление:**

Куриные грудки разделить на 2 части - у вас получится 4 филе. Филе обжарить на разогретой сковороде по 2 минуты с каждой стороны (или отварить в течение 10 мин.).

Нарезанные пластинками шампиньоны обжарить. Апельсин очистить и разделить на дольки.

Сыр нарезать тонкими ломтиками.

В силиконовую форму для запекания выложить обжаренные грудки, апельсин и грибы.

Сверху посыпать сыром.

Запекать при температуре 170-180 градусов 15-20 минут.