

Запеканка с куриной грудкой и брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **98.11 ккал.**
Белки: **11.49 г.**
Жиры: **4.8 г.**
Углеводы: **2.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-s-kurinoj-grudkoj-i-brokkoli/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 150 г
- брокколи - 300 г
- яйца - 4 шт
- сыр нежирный - 75 г
- лук зеленый - 50 г
- цукини - 50 г
- соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Смазать маслом форму для запекания. Разогреть духовку до 190 градусов.

На тёрке натереть сыр, нарезать курицу, зелёный лук мелко порезать, цукини кружочками. В форму уложить слоями брокколи, курицу, сыр, зелёный лук., цукини.

Взбить яйца со свежим молотым черным перцем и залить этой смесью подготовленную запеканку.

Распределить яичную смесь равномерно.

Выпекать 35-45 минут до образования золотистой корочки.