

Запеканка с куриным филе, кукурузой и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **108,69 ккал.**
Белки: **8,81 г.**
Жиры: **5,22 г.**
Углеводы: **6,24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-s-kurinyim-file-kukuruzoj-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 1 баночка (340 г) кукурузы (или горошка)
- 400 г болгарского перца
- 1 стебель лука порея или 2 луковицы репчатого
- 200 г моркови
- 200 г сыра (твердого)
- 500 г сметаны (самой низкой жирности)
- соль
- перец

Приготовление:

Порубить филе и овощи. Лук нарезать. Сыр натереть на крупной терке. В силиконовую форму выложить овощи. Сверху филе курицы, посолить, поперчить. Сыр смешать со сметаной и залить курицу с овощами. Запекать в духовке до золотистой корочки.