

Куриная грудка под сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **102 ккал.**
Белки: **18,2 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **1,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-pod-syrom/>

Ингредиенты:

- куриное филе 500 г
- лук репчатый 1шт
- помидор 1 шт
- сыр маложирный 50 г
- черный перец
- соль
- прованские травы

Приготовление:

Куриное филе разрезать на две части, поперчить, накрыть пакетом и отбить! На пергамент выложить отбитую курицу, сверху порезанный полукольцами лук, затем порезанный помидор, присолить, сверху натертых сыр и травы! Пергамент скрутить в виде лодочек, так курочка будет очень сочной! Запекать в разогретой духовке при 180 градусах 40 минут!