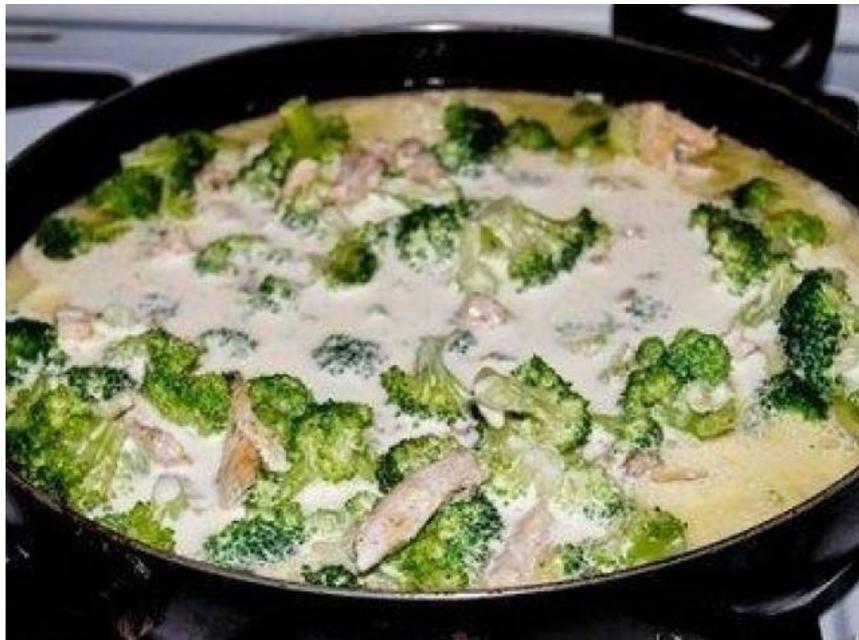


# Куриная грудка с брокколи



На 100 грамм:  
Калорийность: **135.3 ккал.**  
Белки: **12.79 г.**  
Жиры: **8.46 г.**  
Углеводы: **2.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-s-brokkoli/>

## Ингредиенты:

- куриная грудка 400-500 гр
- брокколи 250-300 гр
- сливки 33% 200 гр
- специи, соль, растительное масло по вкусу

## Приготовление:

Курицу режем небольшими кусочками и обжариваем на растительном масле. Солим. Брокколи делим на соцветия и отвариваем в подсоленной горячей воде 5-10 минут. Откидываем на дуршлаг. Брокколи добавляем к курице, перемешиваем, добавляем специи и жарим, пока курица не станет румяной, а лишняя жидкость из брокколи не уйдет. Заливаем сливками, хорошо перемешиваем. Как только сливки закипят, убавляем огонь и варим минут 7-10.