

Куриная грудка с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **95,02 ккал.**
Белки: **18,35 г.**
Жиры: **1,46 г.**
Углеводы: **2,14 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка (филе) 700 г
- красный сладкий перец 100 г
- желтый (или зеленый) сладкий перец 100 г
- чеснок 20 г
- молотый черный перец, соль по вкусу

Приготовление:

Перцы порезать не очень мелко. Чеснок измельчить. Добавить 100 мл воды на разогретую сковородку и положить тушиться овощи минут на 10.

Куриную грудку мелко порезать. Добавить в овощи. Готовить 5 минут.

Затем накрыть крышкой и дать настоять минут 7-10.