

Куриная запеканка с грибами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **82,44 ккал.**
Белки: **12,7 г.**
Жиры: **2,68 г.**
Углеводы: **1,11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-zapekanka-s-gribami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 200 г филе курицы
- 200 г шампиньонов
- 1 яйцо целое
- 2 яичных белка
- 100 г йогурт натуральный
- тертый нежирный сыр 30 г
- перец черный, соль по вкусу

Приготовление:

Курицу отварить так, как вы любите

Шампиньоны отварить

Все мелко порезать

Яйцо взбить с белками, посолить

Йогурт смешать с перцем и солью

Все ингредиенты соединить, выложить в форму или формочки и запекать до готовности минут 30-40.

Посыпать тертым сыром, а затем снова отправить запеканку в духовку на несколько минут.