

Куриное филе с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **51,78 ккал.**
Белки: **8,3 г.**
Жиры: **0,62 г.**
Углеводы: **2,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 200 г
- кабачок - 200 г
- сладкий перец - 1 шт
- шампиньоны - 100 г
- специи - по вкусу
- соль - по вкусу

Приготовление:

На смазанной сковороде обжарить индейку, поставить под крышку тушиться. Порезать грибы, добавить к мясу. Порезать кабачок и перец, добавить к мясу. Тушить до мягкости овощей. В конце посолить, поперчить.