

Запеченная куриная грудка с йогуртом и чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **106,61 ккал.**
Белки: **20,48 г.**
Жиры: **1,86 г.**
Углеводы: **2,04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-kurinaya-grudka-s-jogurtom-i-chesnokom/>

Ингредиенты:

- куриная грудка -1 кг
- йогурт натуральный - 150 г
- соевый соус - 10 г
- чеснок - 20 г
- укроп - 10 г
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Грудку порезать на куски, залить йогуртом, добавить пропущенный через пресс чеснок, соевый соус, травы. Оставить мариноваться часа на три, можно на ночь. Выложить грудку вместе с маринадом в форму для запекания, закрыть фольгой. Поставить в разогретую духовку на 30 минут.