



УЖИН • ОБЕД

Куриная грудка с помидорами в фольге

Куриная грудка с помидорами в фольге — основное блюдо. Калорийность: 64.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время 40 мин	Порции не указано	Сложность Средняя
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

64,2 Ккал	8,9 Белки, г	1,8 Жиры, г	3,3 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Куриная грудка без кости — 1 шт. (или 2 куриных филе)
- ☐ Сметана — 2 ст. л.
- ☐ Помидор свежий — 2 шт.
- ☐ Чеснок — 1 зуб.
- ☐ Приправа для курицы — 0,5 ч. л.
- ☐ Соль и перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Удалить с грудки кожу и кость. На поверхности филе выполнить поперечные надрезы.
- 02 Соединить сметану, измельчённый чеснок, приправу для курицы, соль и перец.
- 03 Покрыть филе маринадом, распределяя его внутри надрезов. Выдержать 10–15 мин.
- 04 Помидоры нарезать полукружьями и поместить в надрезы.
- 05 Сложить лист фольги длиной около 60 см пополам. Поместить филе на фольгу и плотно завернуть конвертом.
- 06 Запекать в форме 15 мин при 170 °C.
- 07 Извлечь готовое филе из фольги и переложить на блюдо.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru