



УЖИН • ОБЕД

## Куриная грудка, запеченная в рукаве

Куриная грудка, запеченная в рукаве — основное блюдо. Калорийность: 106.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица.

|              |                      |                      |
|--------------|----------------------|----------------------|
| Время<br>1 ч | Порции<br>не указано | Сложность<br>Простая |
|--------------|----------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|               |                  |                |                    |
|---------------|------------------|----------------|--------------------|
| 106,8<br>Ккал | 22,3<br>Белки, г | 1,8<br>Жиры, г | 0,4<br>Углеводы, г |
|---------------|------------------|----------------|--------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Куриная грудка — 600 г
- ☐ Сушёный базилик — 1 ч. л.
- ☐ Молотая сладкая паприка — 2 ст. л.
- ☐ Соль — по вкусу

## Приготовление

- 01 Куриную грудку отделить от костей и разрезать пополам.
- 02 Натереть мясо солью и молотой паприкой, посыпать сушёным базиликом и выдержать 20 мин.
- 03 Поместить грудку в рукав для запекания. Плотнo завязать края и выполнить сверху несколько проколов.
- 04 Запекать около 30 мин при 200 °C.
- 05 Переложить мясо на блюдо и нарезать порционными кусками.

Соберите рацион в Fit  
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный  
курс — в одной системе.  
[fitpush.ru](https://fitpush.ru)