



УЖИН • ОБЕД

Куриное филе запеченное в кефире

Куриное филе запеченное в кефире — основное блюдо. Калорийность: 92.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, кефир или йогурт, овощи.

Время 2 ч	Порции не указано	Сложность Простая
--------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

92,6 Ккал	18,4 Белки, г	1,5 Жиры, г	1,3 Углеводы, г
--------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе куриной грудки — 600 г
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Кефир — 200 мл
- ☐ Сушёный базилик — по вкусу
- ☐ Чёрный молотый перец — по вкусу
- ☐ Приправа карри — 1 щеп.

Приготовление

- 01 Соединить кефир, соль, чёрный перец, сушёный базилик и карри.
- 02 Поместить куриное филе в маринад, накрыть и выдержать в холодильнике 1–2 ч.
- 03 Переложить филе в форму и влить использованный маринад.
- 04 Накрыть форму фольгой и запекать 30–35 мин при 200 °С.
- 05 Нарезать готовое филе порционными кусками.

Соберите рацион в Fit
Push

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