



УЖИН • ОБЕД

Куриный рулет, запеченный в фольге

Куриный рулет, запеченный в фольге — рулет. Калорийность: 113.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, овощи.

Время 1 ч 20 мин	Порции не указано	Сложность Средняя
---------------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

113,4 Ккал	23,2 Белки, г	1,9 Жиры, г	1 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе куриной грудки — 800 г
- ☐ Сушёный базилик, орегано, тимьян — 0,5 ч. л.
- ☐ Чеснок — 3–4 зуб.
- ☐ Соль, чёрный молотый перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Куриное филе вымыть, обсушить и нарезать вдоль пластами толщиной около 1 см.
- 02 Накрыть пласты пищевой плёнкой и слегка отбить с обеих сторон.
- 03 На два слоя фольги выложить филе внахлёст без промежутков.
- 04 Распределить измельчённый чеснок, соль, перец и сушёные травы.
- 05 Сформировать плотный рулет и завернуть его в 2–3 слоя фольги.
- 06 Запекать 40–45 мин при 200 °С.

Соберите рацион в Fit
Push

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