

Основные блюда

Вариант №1 Маринованная куриная грудка с овощами

Вес 1650 г. На 100 г.:

Белок 15.74 г.

Жир 1.09 г.

Углеводы 1.40 г.

Ккал 83.95.

Что нужно:

Куриное филе 1 упаковка.

Кефир 1% -0,5 мл.

Лимон ½.

Бasil, розмарин.

Овощная смесь 1 упаковка.

Как приготовить:

Куриное филе моем, кладем в

миску, натираем солью и специями, заливаем кефир. Выжимаем сок лимона и маринуем примерно 1-3 ч. Выкладываем на фольгу и выливаем оставшийся маринад, запекаем при температуре 180-200 градусов до готовности. Овощи варим до готовности в качестве гарнира.

P.S. Данный рецепт – диетический. Для более калорийного блюда на гарнир подойдут крупы и печеный картофель.

