



## Курица Капрезе



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	Калории 110.6	Белки 15.1	Жиры 5.0	Углеводы 1.3

### Ингредиенты

Куриное филе - 400 граммов  
Моцарелла - 150 граммов  
Помидор свежий - 200 граммов  
Соевый соус классический - 20 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

### Описание

Делаем надрезы на курином филе, но не до конца. Добавляем соль и специи по вкусу. Кладем нарезанные тонкими ломтиками помидоры и сыр моцареллу в каждый разрез. Поливаем соевым соусом. Посыпаем базиликом (очень хорошо сочетается с моцареллой). Ставим в предварительно разогретую до 200 градусов духовку и запекаем 30 минут.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)