

Куриное филе, запеченное с помидорами и сыром

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 340 г	608	78.5	30.2	5.7
На 100 г	178.9	23.1	8.9	1.7

Ингредиенты

Филе куриное - 260 граммов
помидор - 115 граммов
Сыр - 90 граммов

Процент потерь по массе: 66 %

Описание

Куриное филе выкладываем на противень, используя фольгу или бумагу для запекания. Солим, добавляем приправы по вкусу. На филе выкладываем дольки помидора, посыпаем тертым на крупной терке сыром. Запекаем в духовке при 180 градусах до готовности (в среднем 25-30 минут).

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru