



# Курица Капрезе



|          |                  |               |             |                 |
|----------|------------------|---------------|-------------|-----------------|
| На 0 г   | Калории<br>0     | Белки<br>0.0  | Жиры<br>0.0 | Углеводы<br>0.0 |
| На 100 г | Калории<br>110.6 | Белки<br>15.1 | Жиры<br>5.0 | Углеводы<br>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

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