

# Куриная грудка маринованная в грейпфруте



На 100 грамм:  
Калорийность: **99.5 ккал.**  
Белки: **19.99 г.**  
Жиры: **1.63 г.**  
Углеводы: **1.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-marinovannaya-v-grejpfrote/>

## Ингредиенты:

- 2 кг куриной грудки
- 1 большой грейпфрут
- половинка лимона
- специи по вкусу

## Приготовление:

Куриную грудку нарезаем кубиками и посыпаем специями по вкусу (я использовал соль, кориандр, розмарин, порошок чеснока, перец белый и черный).

Чистим грейпфрут и снимаем шкурку с каждой дольки, затем разминаем грейпфрут до однородной массы и выжимаем туда сок половинки лимона. Примечание: если вы не на жесткой диете добавьте туда 1-2 столовые ложки мёда. В моем случае я добавил жидкий подсластитель Natreen.

Полученной массой заливаем нашу грудку и перемешиваем все это, затем маринуем не менее 2-х часов (у меня мариновалось всю ночь).

После того как мясо замариновалось выкладываем его на противень (советую так же как я застилать сначала фольгой, а затем пищевой пленкой и делать высокие борты, так как мясо выделит сок) и отправляем в разогретую до 200 градусов духовку на 40 минут.