

Отбивная с грибами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **124 ккал.**
Белки: **19,6 г.**
Жиры: **4,8 г.**
Углеводы: **0,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/otbivnaya-s-gribami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 4 отбивных из куриной грудки(не больших)
- 100 гр. шампиньонов (отварить до готовности)
- 100 гр. маложирного твердого сыра
- соль, перец по вкусу
- немного зеленого лука
- лимонный сок

Приготовление:

Духовку разогреть на 180-200 градусов.

Подготовленное мясо отбить слегка с двух сторон гладкой стороной молоточка.

Отбивные натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком, переложить на противень, сверху разложить грибы. Накрыть ломтиками сыра. Поставить в духовку на 15 минут.

Подавать сразу же, посыпав измельченным зеленым луком.