

Спагетти с курицей «фиеста»



На 100 грамм:
Калорийность: **96.75 ккал.**
Белки: **7.37 г.**
Жиры: **3.68 г.**
Углеводы: **8.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/spagetti-s-kuricej-fiesta/>

Ингредиенты:

- оливковое масло - ч. ложки
- куриная грудка без кожи - 450 г
- репчатый лук - 100 г
- сладкий перец - 100 г
- томатный соус - 425 г
- вода - 4 стакана
- тонкие спагетти - 225 г
- обезжиренный сыр чеддар - 100 г

Приготовление:

Порежьте лук, сладкий перец, и куриную грудку.

Разогрейте сковороду с маслом на среднем огне. Положите курицу, лук и перец. Готовьте до тех пор, пока курица не будет больше розовой, а овощи не станут мягкими.

Добавьте воду и томатный соус. Доведите до кипения.

В кастрюле вскипятите воду. Всыпьте макароны. Уменьшите огонь, накройте крышкой и варите до тех пор, пока спагетти не станут мягкими - около 25 минут.

Потрите сыр и посыпьте им блюдо.