



Курица запеченная с перцем



Oregon State
University

Chicken Pepper Bake

Ингредиенты

- 1 фунт **куриной грудки** без костей
- 2 красных или зеленых **болгарских перца**
- 3 чашки небольшого **картофеля**
- 2 столовые ложки **растительного масла**
- 1 чайная ложка **приправы Cajun**
- 1 чайная ложка сухих **итальянских трав**
- соль и перец** по вкусу

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 425 градусов по Фаренгейту.
3. Курицу, перец и картофель нарежьте небольшими кусочками. Положите в большую миску. Не забывайте мыть руки, разделочную доску и нож после того, как прикоснулись к сырой курице и резали ее.
4. Посыпьте курицу и овощи специями и травами. Перемешайте.
5. Поместите курицу и овощи на металлическую форму для запекания. Запекайте в духовке 35–45 минут или пока картофель не станет мягким, а курица не перестанет быть розовой. Пищевой термометр должен показать 165 градусов по Фаренгейту, когда курица будет готова. Во время запекания пару раз перемешайте.
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

- Попробуйте использовать тофу, свинину или говядину вместо курицы.
- Время приготовления зависит от размера кусков; меньшие кусочки приготовятся быстрее.

5 чашек

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 45 минут

Пищевая ценность

5 порции

Размер порции – 1 чашка (253гр)

Калории

на 1 порцию

280

% Суточная норма

Общее количество

жиров 9гр 12%

Насыщенные жиры 1,5гр 8%

Транс жиры 0гр

Холестерин 75мг 25%

Натрий 160мг 7%

Общие Углеводы 20гр 7%

Клетчатка 3гр 11%

Сахар общий 3гр

Включая 0гр
добавленного сахара 0%

Белки 31гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 31мг 2%

Железо 2мг 10% Калий 751мг 15%

Витамин А 63мг 7% Витамин С 86мг 96%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224