

Κοτόπουλο Cordon Blue



Μερίδες: 4

Υλικά

- 4 φιλέτα κοτόπουλο
- 4 φιλέτα ζαμπόν άπαχο
- 2 κ.σ γάλα αποβουτυρωμένο
- ¼ φ φρυγανιά αλεσμένη
- 60 γ άσπρο τυρί (Swiss cheese)

Εκτέλεση:

- Προθερμάνετε το φούρνο στους 205°C/ 400°F.
- Κόψτε μια θήκη στη γαλοπούλα και βάλτε μέσα ένα κομμάτι ζαμπόν.
- Ρίξτε μέσα το τυρί και τη φρυγανιά.
- Τοποθετήστε σε ένα λαδωμένο με ελαιόλαδο ταψί.
- Ψήστε για 25 λεπτά.
- Βάλτε πάνω από κάθε φιλέτο 15 γ τυρί και ξαναβάλτε στον φούρνο μέχρι να λιώσει το τυρί.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 218
- Πρωτεΐνη: 33 γρ.
- Υδατάνθρακες: 7 γρ.
- Λίπη: 6 γρ.

Αυτή η συνταγή είναι πολύ ευπαρουσίαστη, εύκολα ετοιμάζεται και είναι υπέροχη όταν έχετε καλεσμένους.