Быстрые куриные котлетки - прекрасный вариант на ужин!

На 100 грамм:
Калорийность: **130.61 ккал.**
Белки: **19.1 г.**
Жиры: **3.22 г.**
Углеводы: **5.93 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/bystrye-kurinye-kotletki-prekrasnyj-variant-na-uzhin/

Ингредиенты:
- куриная грудка 1 шт
- яйцо 1 шт
- мука цельнозерновая (либо молотые овсяные хлопья) 2 ст. л
- натуральный йогурт 2 ст. л
- соль, черный молотый перец по вкусу

Приготовление:
Куриную грудку мелко нарубите, добавьте яйцо, муку, приправьте и хорошенько перемешайте.
Выложите небольшими порциями на раскаленную сковороду и обжарьте до готовности и румяной корочки.