

# Диетическая куриная суфлешка



На 100 грамм:  
Калорийность: **102.75 ккал.**  
Белки: **21.78 г.**  
Жиры: **1.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-kurinaya-sufleshka/>

Очень нежная, похожа на магазинную вареную колбасу, только вкуснее и полезнее, без лишних добавок!

## Ингредиенты:

- куриное филе 500 г
- 2 белка
- смесь сушеных сладких перцев
- паприка, черный перец
- соль по вкусу

## Приготовление:

Филе измельчить в блендере, добавить взбитые белки, специи, соль, все размешать и утрамбовать в рукав для запекания, хорошенько завязав его концы!  
Погрузить в кипящую воду и варить час с небольшим.  
Кушать с овощами!