

Диетические котлеты



На 100 грамм:
Калорийность: **136 ккал.**
Белки: **11,2 г.**
Жиры: **8,7 г.**
Углеводы: **2,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-kotlety/>

Ингредиенты:

- 1 кг фарша (говядина напололам с индюшатиной или курятиной)
- 2 луковицы
- 3 болгарских перца
- 6 зубчиков чеснока
- 2-3 яйца
- петрушка или кинза

Приготовление:

Фарш пропустить через мясорубку, вместе с луком, перцем, чесноком и зеленью, посолить, добавить 2-3 яйца.

Если фарш получился густой, добавить немного воды.

Запекать котлеты в духовом шкафу, переворачивая.

Котлеты подавать с овощным гарниром.