

Диетические куриные котлетки с овсянкой



На 100 грамм:
Калорийность: **175.47 ккал.**
Белки: **16.12 г.**
Жиры: **8.04 г.**
Углеводы: **10.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-kurinye-kotletki-s-ovsyankoj/>

Ингредиенты:

- фарш куриный 1 кг
- 1 стакан овсяных хлопьев
- 2 ст. л. манной крупы
- 2 яйца

Приготовление:

Овсяные хлопья залить кипятком, добавить манную крупу и оставить до остывания и разбухания.

Перемешать куриный фарш, 2 яйца, соль, массу из хлопьев с манкой (фарш должен получиться густым и не растекаться), аккуратно мокрыми руками сформировать котлетки и выкладывать их на противень смазанный оливковым маслом. Запекать в духовке 30 минут, при 180 градусах, при необходимости перевернуть.