

Диетические куриные сосиски на пару



На 100 грамм:
Калорийность: **95.67 ккал.**
Белки: **18.25 г.**
Жиры: **1.99 г.**
Углеводы: **1.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-kurinye-sosiski-na-paru/>

Ингредиенты:

- 500 гр куриной грудки
- 100 мл молока
- 1 белок
- соль
- перец
- кинза свежая

Приготовление:

В блендер положить все ингредиенты и хорошо измельчить. Выложить на пищевую пленку 2 ст.л. массы и аккуратно завернуть, скручивая края. Для надежности зафиксировать края ниткой. Готовить на пару 25-30 минут.