

## Диетические куриные сосиски



На 100 грамм:  
Калорийность: **103.82 ккал.**  
Белки: **17.96 г.**  
Жиры: **2.34 г.**  
Углеводы: **1.43 г.**

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

### Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 100 мл молока
- 1 яйцо
- пол маленькой луковицы
- соль, перец

### Приготовление:

Куриное филе вместе с луком, молоком, яйцом измельчить в блендере.

Посолить, поперчить, перемешать.

С помощью пищевой пленки сформировать колбаски.

Теперь можно закидывать сосиски в кипящую воду и варить минут 15.

\* Сосиски можно и поджарить до румяной корочки, тогда они будут еще вкуснее!