

# Кабачковые корзинки



На 100 грамм:  
Калорийность: **79,81 ккал.**  
Белки: **8,66 г.**  
Жиры: **3,47 г.**  
Углеводы: **2,88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovye-korzinki/>

## Ингредиенты:

- кабачки 500 г
- куриное филе 200 г
- яйцо 1 шт
- сыр нежирный 50 г
- соль, специи
- оливковое масло

## Приготовление:

Кабачки очистите и натрите на крупной терке. Отожмите жидкость, добавьте яйцо, посолите и хорошо перемешайте. Куриное филе порежьте мелкими кубиками, посолите, посыпьте специями и обжарьте 5 минут. Кабачковую массу распределите по дну и стенкам силиконовых формочек. В центр поместите куриное филе. Посыпьте натертым сыром. Поставьте запекаться в духовку, разогретую до 200 \*С, на 30 минут. Наслаждайтесь!