

Корзиночки из кабачков и куриным филе



На 100 грамм:
Калорийность: **57.13 ккал.**
Белки: **7.48 г.**
Жиры: **1.37 г.**
Углеводы: **3.08 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/korzinochki-iz-kabachkov-i-kurinym-file/>

Ингредиенты:

- кабачок средний - 500г
- куриное филе - 200г
- яйцо -1 шт
- сыр

Приготовление:

Кабачок очистить и натереть на крупной терке, отжать жидкость, добавить яйцо, посолить и хорошо перемешать.

Куриное филе порезать мелкими кубиками, посолить, посыпать специями.

Кабачковую массу распределить по дну и стенкам силиконовых формочек. В центр поместить куриное филе.

Посыпать натертым сыром.

Поставить запекаться в разогретую духовку на 30 минут 200С.