

## Котлетки паровые с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **67 ккал.**  
Белки: **10,9 г.**  
Жиры: **1,0 г.**  
Углеводы: **2,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotletki-parovye-s-ovoshami/>

### **Ингредиенты:**

- фарш-филе куриное-472 гр. приправлен лучком, чесночком, приправками
- кинза-53 гр(можно заменить петрушкой или др.травкой)
- капуста белокачанная свежая-400 гр
- яйцо сырое-1 шт
- морковка-180 гр

### **Приготовление:**

Порезать травку, капустку натереть на терке для свеклы,морковку натереть на терке для моркови,добавить яйцо-все смешать с фаршем.Сделать котлетки и приготовить на пару.