

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.