

Котлеты, которые можно есть перед СНОМ



На 100 грамм:
Калорийность: **60.4 ккал.**
Белки: **5.62 г.**
Жиры: **2.23 г.**
Углеводы: **4.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-kotorye-mozhno-est-pered-snom/>

Ингредиенты:

- фарш из курицы 200 г
- 1 маленький кабачок
- 1 крупная морковь
- 1 лук
- 1 белок
- специи по вкусу

Приготовление:

Натереть морковь, кабачок и лук на крупной терке, перемешать с фаршем, яйцом и специями. Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180 до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).