

Курино-овощные маффины



На 100 грамм:
Калорийность: **86.02 ккал.**
Белки: **16.39 г.**
Жиры: **1.2 г.**
Углеводы: **2.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurino-ovoshnye-maffiny/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 150 гр
- лук 30 гр
- морковь 30 гр
- 1 яичный белок
- зелень
- специи, соль по вкусу

Приготовление:

Лук мелко режем, морковь трем на терке, - немного обжариваем на тефлоне/керамике без масла.

Куриную грудку измельчаем в фарш (в мясорубке или блендером).

Смешиваем куриный фарш с луком и морковкой, туда добавляем специи (черный перец, сушеный чеснок и паприку)/зелень, кому надо солим.

Яичный белок взбиваем в крепкую пену и аккуратно вмешиваем в фарш.

Выкладываем в формочки для запекания (можно силиконовые), отправляем запекаться в разогретую до небольшой температуры духовку минут на 20-25. .