

# Курино-творожные маффины



На 100 грамм:  
Калорийность: **77,09 ккал.**  
Белки: **12,85 г.**  
Жиры: **1,15 г.**  
Углеводы: **3,41 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриное филе - 1 шт
- творог обезжиренный - 200 г
- горошек - 150 г
- цветная капуста - 100 г
- яйцо - 1 шт
- морковь - 1 шт

## Приготовление:

Мелко нарежьте филе. Разделите капусту на соцветия и тоже нарежьте. Очистите морковь, измельчите. В миске смешайте мясо с капустой, добавьте горошек, морковь, творог, яйцо, перемешайте. Выложите массу в форму для маффинов и отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 35 минут до образования золотистой корочки.