

Куриные котлетки



На 100 грамм:
Калорийность: **86.65 ккал.**
Белки: **16.55 г.**
Жиры: **0.83 г.**
Углеводы: **2.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotletki/>

Ингредиенты:

- 700 грамм куриного филе
- 2 морковки небольшие
- 1 средняя луковица
- 2 белка яйца
- зелень по вкусу

Приготовление:

Куриное филе покрошить небольшими кубиками, добавить тертую на крупной терке морковь,. Мелко покрошенную луковицу, порубленную зелень.
Посолить, добавить 2 яйца и немного французских трав (по желанию).
Ложкой положить котлетки в пароварку, как оладьи. Готовить 20-40 минут.