

Куриные котлеты с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **97,97 ккал.**
Белки: **20,28 г.**
Жиры: **0,93 г.**
Углеводы: **0,87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotlety-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 700 г
- творог 0% - 100 г
- белый лук - 1/2 шт
- белок - 2-х яиц
- соль, черный перец, приправы - по вкусу

Приготовление:

Лук и куриное филе пропустить через мясорубку, добавить яйцо, творог, соль и перец по вкусу.

Запечь в духовке или аэрогриле до готовности.