

Куриные маффины с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **119,96 ккал.**
Белки: **13,92 г.**
Жиры: **5,37 г.**
Углеводы: **3,88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-maffiny-s-gribami/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 300 гр
- грибы свежие 200 гр
- 1 головка лука
- 1 ст.л оливкового масла
- 2 яйца
- 50-70 мл молока
- 50-60 гр сыра
- 2 ст.л овсяных отрубей

Приготовление:

Грудку нарезать на маленькие кубики

Обжарить лук, грудку и грибы на оливковом масле, посолить, добавить специи по желанию, затем потушить под крышкой с небольшим количеством воды до готовности.

Яйца хорошо перемешать добавить молоко, отруби и сыр, натертый на мелкой терке.

В силиконовые формочки выложить курицу с грибами и сверху полить яичной смесью с сыром, можно прям ложкой выкладывать.

Запекать при 190 градусах 15-20 минут до золотистого цвета.