Куриные маффины с овощами

На 100 грамм:
Калорийность: **79,07 ккал.**
Белки: **13,1 г.**
Жиры: **1,28 г.**
Углеводы: **3,05 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-maffiny-s-ovoshami/

Ингредиенты:
- фарш из куриного филе - 1 кг
- кабачок - 400 г
- морковь - 200 г
- лук - 200 г
- чеснок - 7 г
- масло оливковое - 1 ст. л
- петрушка - по вкусу
- укроп - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Режем небольшими кубиками морковь и лук, выкладываем на сковороду и десять минут обжариваем до проявления золотистого цвета. Срезаем с кабачка кожуру (кожицу с молодых плодов можно не снимать) и трём на крупную тёрку. Нарезаем мелко зелень. Чеснок давим через чеснокодавку. Куриный фарш солим, перчим и соединяем с другими ингредиентами. Перемешиваем. Из полученной массы лепим небольшие шарики и накладываем их в формочки для маффинов. Печь при t+200 С до появления золотистой корки (около 30-40 минут).