

Куриные маффины с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **175.57 ккал.**
Белки: **18.86 г.**
Жиры: **7.98 г.**
Углеводы: **6.83 г.**

Количество порций: **6**

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

Ингредиенты:

- куриные грудки 2 шт
- сыр тертый 1 стакан
- мука 1/2 стакана
- молоко 1/2 стакана
- яйца 2 шт
- зелень по вкусу
- сметана 2 ст. ложки
- специи по вкусу

Приготовление:

Смешайте тертый сыр, молоко, яйца, сметану и специи. Хорошенько перемешайте. Куриное филе отварите до готовности, нарежьте на небольшие кубики. Добавьте в смесь из первого шага курицу, измельченную зелень и муку. Перемешайте. Получившейся смесью наполните формочки для маффинов. Поставьте в духовку, разогретую до 180 градусов, и выпекайте 20 минут.