

Куриные маффины



На 100 грамм:
Калорийность: **91 ккал.**
Белки: **16 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **1 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 600 г
- шампиньоны 6 шт
- яйцо 1 шт
- сыр - 30 г (у нас российский)

Приготовление:

Филе прокрутить на фарш. Добавить яйцо, соль, специи по вкусу. Перемешать. Грибы мелко нарезать, посолить.

Сыр натереть на крупной тёрке.

Далее выкладываем в формочки слоями: куриный фарш-грибы-снова фарш.

В духовку на минут 20-25. За 5 мин до готовности достать, посыпать сыром и снова убрать в духовку.