

# Куриные нагетсы без масла ,без муки и прочих вредностей



На 100 грамм:  
Калорийность: **120,03 ккал.**  
Белки: **21,77 г.**  
Жиры: **1,77 г.**  
Углеводы: **4,52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-nagetsy-bez-masla-bez-muki-i-prochih-vrednostej/>

## **Ингредиенты:**

- куриная грудка (1кг)
- 3 яичных белка
- приправы
- панировочные сухари(ржаные),я брала обычную клетчатку/отруби

## **Приготовление:**

Измельчаем в блендере куриную грудку, добавляем специи. Скатываем шарики из полученного фарша. Обмакиваем каждый сначала в яичном белке, потом обваливаем в панировке

Противень застилаем пергаментом, выкладываем наши нагетсы и запекаем 30мин при температуре 200гр.