Куриные нагетсы по-дюкановски

На 100 грамм:
Калорийность: **86,87 ккал.**
Белки: **15,98 г.**
Жиры: **1,5 г.**
Углеводы: **2,2 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-nagetsy-po-dyukanovski/

Ингредиенты:
- куриная грудка 400 гр
- кефир обезжиренный 200мл
- овсяные отруби 50гр
- паприка, опционально
- смесь из сухих трав
- соль и специи по вкусу

Приготовление:
Грудку промываем, нарезаем длинными кусочками, не очень толстыми.
Заливаем кефиром, добавляем соль и специи по вкусу, оставляем мариноваться в холодильнике. Желательно больше часа.
Отруби смешиваем с травами и паприкой.
Обваливаем грудки в получившейся овсяной примочке и отправляем в заранее разогретую духовку, на противне или в посуде, печем 20 минут при температуре 180 градусов.
Подаем с соусами или зеленью!