Куриные нагетсы

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/

Без масла,без муки и прочих вредностей

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 наггетсы и запекаем 30мин при температуре 200гр.