

# Куриные наггетсы



На 100 грамм:  
Калорийность: **106,91 ккал.**  
Белки: **16,73 г.**  
Жиры: **2,08 г.**  
Углеводы: **5,05 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриная грудка - 400 г
- кефир 1% - 200 мл
- овсяные отруби - 50 г
- паприка по вкусу
- соль и перец - по вкусу

## Приготовление:

Грудку промыть, порезать на длинные тонкие кусочки. Залить грудку кефиром посолить и добавить по вкусу специи и оставить мариноваться в холодильнике на 1-2 часа. Смешать отруби с травами и паприкой. Обвалять грудки в отрубях со специями, выложить на бумагу на для выпечки на противень или в форму для запекания. Поставить наггетсы в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 20 мин.