Куриные шарики с мороквью

На 100 грамм:
Калорийность: **110,26 ккал.**
Белки: **19,37 г.**
Жиры: **2,55 г.**
Углеводы: **1,24 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-shariki-s-morokvyu/

Ингредиенты:
- куриное филе 500г
- морковь 1 шт
- 1 яйцо
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. растительного масла

Приготовление:
Куриное филе + чеснок превратить в фарш (я делала блендером на ножах).
Вмешать яйцо и немного посолить и поперчить (соли добавить немного, т.к. будет еще соленый сыр).
Морковь отварить,натереть на крупной терке и вмешать в фарш.
В тарелку налить растительное масло 1 ст.л. Из этого количества взять чуть-чуть смазать антипригарную форму.
Смазывать руки маслом из тарелки (по минимуму) и скатывать шарики из фарша размером как грецкий орех (или немного крупнее).
Запекать в духовке 15-20 минут, 1-2 раза перевернув шарики в процессе.