

# Куриные шарики с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **155.13 ккал.**  
Белки: **24.13 г.**  
Жиры: **5.53 г.**  
Углеводы: **0.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-shariki-s-syrom/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 500г
- сыр - 200г
- 1 яйцо
- 2 зубчика чеснока

## Приготовление:

Куриное филе + чеснок превратить в фарш.  
Вмешать яйцо и немного посолить и поперчить.  
Сыр натереть на крупной терке и вмешать в.  
Скатать шарики из фарша размером как грецкий орех (или немного крупнее).  
Запекать в духовке 15-20 минут, 1-2 раза перевернув шарики в процессе.