

Курогрудочные тефтели



На 100 грамм:
Калорийность: **102 ккал.**
Белки: **18,1 г.**
Жиры: **2,3 г.**
Углеводы: **2,0 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurogrudochnye-tefteli/>

Ингредиенты:

- 1 грудка
- 1 луковица
- яйцо
- специи, соль по вкусу
- клетчатка 2 ст.л

Приготовление:

Снять кожу с грудки и порубить, добавить мелко нарезанную половину луковицы, яйцо, клетчатку. Сформировать шарики, на сковороду, припустить, добавить водички немного, сверху лук полукольцами, и добавили натуральную томатную пасту (только помидоры, соль, вода). Накрыть крышкой, тушить 30 минут.