

# Наггетсы



На 100 грамм:  
Калорийность: **165,9 ккал.**  
Белки: **21,4 г.**  
Жиры: **6,8 г.**  
Углеводы: **3,7 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриное филе 500г (можно индейку)
- сыр 100г (у меня сулугуни 45%)
- овсяные отруби ~60г
- 2 яйца
- соль, перец, приправы по вкусу

## Приготовление:

Филе режем на кусочки. Яйца взбиваем вилкой с солью, перцем и специями. Сыр трем на мелкой терке и смешиваем с отрубями. Берем кусочек филе, сначала макаем в яйцо, затем обваливаем в нашей "паніровке", т.е. в отрубях. Выкладываем на противень, застеленный силиконовым ковриком. Отправляем в разогретую духовку при 200 С на 20 минут. По окончании времени переворачиваем и еще на 15-20 минут. Готово.