Низкокалорийные котлетки для здорового ужина

На 100 грамм:
Калорийность: **60,4 ккал.**
Белки: **5,62 г.**
Жиры: **2,23 г.**
Углеводы: **4,5 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnye-kotletki-dlya-zdorovogo-uzhina/

Ингредиенты:
- фарш из курицы 200 г
- 1 крупная морковь
- 1 маленький кабачок
- 1 белок
- 1 лук
- специи по вкусу

Приготовление:
Натереть морковь, кабачок и лук на крупной терке, перемешать с фаршем, яйцом и специями. Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180 до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).