

Омлет-маффины с куриным филе



На 100 грамм:
Калорийность: **106.16 ккал.**
Белки: **14.98 г.**
Жиры: **3.29 г.**
Углеводы: **3.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-maffiny-s-kuriny-m-file/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 1 шт
- зелень - 100 г (укроп, зеленый лук)
- сыр - 100 г (у нас моцарелла)
- лук порей - 150 г
- орегано сушеный - 1 ч. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Разогрейте духовку до 190 градусов. Лук-порей вымойте и мелко нарежьте. Обжарьте до золотистого цвета. Куриное филе вымойте и варите примерно 4 минуты. Зелень и моцареллу мелко нарежьте. Куриное филе нарежьте маленькими кусочками. Яйца взбейте с солью перцем и сушеным орегано. Формочки смажьте маслом и в каждую добавьте немного взбитых яиц. Затем добавьте начинку: лук-порей, зелень, куриное филе и моцареллу. Отправьте в духовку на 20-25 минут.