

Печеночные мини-тортики



На 100 грамм:
Калорийность: **133.11 ккал.**
Белки: **14.08 г.**
Жиры: **5.87 г.**
Углеводы: **5.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenochnye-mini-tortiki/>

Ингредиенты:

- 300-400 гр. куриной печени
 - 1 луковица
 - 1 яйцо (или 1 белок)
 - соль, перец
 - 2 ст.л. муки из овсяных отрубей
- для прослойки:*
- 1 вареное яйцо
 - 1 зубчик чеснока
 - 2 ст.л. обезжиренного йогурта

Приготовление:

Все смешать в блендере.
Выпекать оладьи на сковороде без масла.
Промазываем прослойкой.