Пицца из куриных грудок

На 100 грамм:
Калорийность: **101,01 ккал.**
Белки: **15,32 г.**
Жиры: **3,28 г.**
Углеводы: **2,57 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/picca-iz-kurinyh-grudok/

Ингредиенты:
- куриная грудка - 250 гр
- яйцо куриное - 1 шт
- отруби пшеничные - 15 гр
- сыр - 30 гр
- помидор - 150 гр
- томатная паста - 20 гр

Приготовление:
Куриные грудки прокрутить через мясорубку.
Куриный фарш смешать с яйцом и отрубями.
Выложить полученную массу на фольгу, постеленную на противень.
Поставить в духовку на 10-15 минут при 180С.
Достать противень из духовки и смазать корж томатной пастой.
Выложить помидоры, нарезанные кружочками.
Сверху потереть сыр.
Опять поставить в духовку на 10-15 минут.