

Рубленые куриные кнели с творогом и шпинатом



На 100 грамм:
Калорийность: **107,53 ккал.**
Белки: **21,41 г.**
Жиры: **2,14 г.**
Углеводы: **0,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rublenye-kurinye-kneli-s-tvorogom-i-shpinatom/>

Ингредиенты:

- 3 филе куриной грудки
- 100 гр творога
- 1 яйцо
- нарезанный шпинат 50 гр
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Филе куриной грудки мелко нарубить, добавить творог, яйцо, нарезанный шпинат, соль и перец.

При помощи двух столовых ложек сформировать кнели и отварить их в соленой воде или на пару.