

Самые вкусные шарики



На 100 грамм:
Калорийность: **131.52 ккал.**
Белки: **14.77 г.**
Жиры: **6.77 г.**
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/samye-vkusnye-shariki/>

Ингредиенты:

- куриная грудка отварная
- отварная морковь
- укроп
- 2 вида сыра, полутвердого низкой жирности
- натуральный йогурт

Приготовление:

Курицу режем мелкими кубиками, чем мельче тем лучше.

Морковь трем на мелкой терке.

Укроп мелко шинкуем.

Сыра я беру 2 вида. Один для обсыпки, другой добавляю в сам салат. Один более пряный, другой нежный. В зависимости от того чего вам хочется больше, то добавляем в саму смесь. Трем на мелкой терке.

Заправляем йогуртом.

Из получившейся смеси делаем шарики. В идеале каждый шарик нужно обвалить в сыре, но мне было очень лень, поэтому я просто посыпала сверху сыром (к тому же и натерла его на крупной терке).