Тефтели из куриной грудки с лёгким соусом

На 100 грамм:
Калорийность: **93 ккал.**
Белки: **17 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tefteli-iz-kurinoj-grudki-s-legkim-sousom/

Ингредиенты:
- 500 г куриного филе
- 250 г мягкого обезжиренного творога
- 50 мл обезжиренного молока
- 1 маленькая луковица
- 2-3 головки чеснока
- зелень, специи по вкусу

Приготовление:
Из куриного филе сделать фарш, добавить туда лук, приправу и выложить в противень, слегка смазанный маслом. Запечь до готовности.
Творог взбить с измельченным чесноком и зеленью, добавить чуть-чуть молока, хорошенько еще раз взбить.
Полить соусом горячие тефтельки.