

Вкуснейшие куриные котлеты с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **107 ккал.**
Белки: **20,56 г.**
Жиры: **1,09 г.**
Углеводы: **1,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshie-kurinye-kotlety-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- 700 гр фарша из куриного филе
- 100 гр 0% творога
- 1/2 шт. белого лука
- белок 2-х яиц
- соль, черный перец, мускатный орех, приправы - по вкусу

Приготовление:

Все ингредиенты перемешать.
Выпекать на сухой сковороде с 2-х сторон до готовности.