

## Запеченные котлетки на кабачках



На 100 грамм:  
Калорийность: **74.56 ккал.**  
Белки: **7.49 г.**  
Жиры: **3.39 г.**  
Углеводы: **3.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-kotletki-na-kabachkah/>

### **Ингредиенты:**

- 1 кабачок среднего размера
- 400 грамм куриного фарша
- 1 средняя морковь
- 1 небольшая луковица
- кефир обезжиренный
- соль, перец по вкусу

### **Приготовление:**

Кабачок нарезать кольцами 1 см толщиной, уложить в форму. Фарш смешать с мелко натертой морковкой и мелко порезанным луком. Добавить соль, перец, перемешать, сформировать котлетки и уложить на кабачки. Полить сверху кефиром и поставить в разогретую духовку на 30-40 минут.