

Котлеты из тунца



На 100 грамм:
Калорийность: **117,67 ккал.**
Белки: **17,46 г.**
Жиры: **3,42 г.**
Углеводы: **3,92 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-tunca/>

Ингредиенты:

- тунец в собственном соку - две банки
- яйца - 2 шт
- отруби - 2 ст. ложки
- лук зелёный - 1-2 стручка
- петрушка
- приправы по вкусу

Приготовление:

Отцедить сок от тунца. Добавить остальные ингредиенты и хорошо размешать. Раскатать шарики величиной с теннисный и обжарить на сковороде с антипригарным покрытием до золотистого цвета.

Я, обычно, съедаю одну порцию, а вторую заворачиваю на работу. Они великолепны с йогуртом и в горячем и в холодном виде.