

Куриные наггетсы без масла и муки



На 100 грамм:
Калорийность: **111.28 ккал.**
Белки: **22.41 г.**
Жиры: **1.85 г.**
Углеводы: **1.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-naggetsy-bez-masla-i-muki/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 1 кг
- 3 яичных белка
- приправы
- овсяные отруби для панировки

Приготовление:

Измельчаем в блендере куриную грудку, добавляем специи. Скатываем шарики из полученного фарша. Обмакиваем каждый сначала в яичном белке, потом обваливаем в панировке.

Противень застилаем пергаментом, выкладываем наши наггетсы и запекаем 30 мин при температуре 200 градусов.