

Рубленые куриные шницели со шпинатом



На 100 грамм:
Калорийность: **93.99 ккал.**
Белки: **19.31 г.**
Жиры: **1.07 г.**
Углеводы: **1.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rublenye-kurinye-shniceli-so-shpinatom/>

Ингредиенты:

- куриное филе 4 шт
- замороженный шпинат 150 грамм
- белки 2 шт
- сухой чеснок 1/2 ч.л
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Куриное филе мелко нарезаем ножом. Кладем в миску.

Добавляем яичные белки, соль, перец, сухой чеснок, размороженный нарубленный шпинат. Тщательно перемешиваем.

В сковороде на средне-сильном огне разогреваем 2 ст.л. растительного масла. Ложкой выкладываем массу в виде небольших оладий и жарим до готовности с двух сторон, примерно по 3 минуты на сторону.