

Сочные куриные маффины с зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **89.68 ккал.**
Белки: **14.01 г.**
Жиры: **2.05 г.**
Углеводы: **2.83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnye-kurinye-maffiny-s-zelenyu/>

Ингредиенты:

- куриное филе 2 шт. (500 г)
- яйцо 2 шт
- молоко нежирное 100 мл
- петрушка, укроп, кинза, лук по вкусу
- отруби пшеничные 1 ст. л
- зеленый горошек 3 ст.л
- огурцы малосольные 1 шт
- соль по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку отварить, затем измельчить в блендере с зеленью, немного посолить. Яйца взбить с молоком, добавить отруби, влить эту смесь к куриному фаршу, добавить огурец и горошек, все тщательно перемешать. Распределить массу по формочкам для маффинов и отправить в духовку на 25 минут при температуре 180 градусов. .