



УЖИН • ОБЕД

Диетические куриные маффины

Диетические куриные маффины — несладкие маффины. Калорийность: 106.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, яйца, овсяные хлопья.

Время 40 мин	Порции не указано	Сложность Средняя
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

106,7 Ккал	10,5 Белки, г	4,7 Жиры, г	5,7 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Фарш куриный — 500 г
- ☐ Чеснок — 2 зуб.
- ☐ Лук репчатый — 1 шт.
- ☐ Грибы — 200–300 г
- ☐ Хлопья овсяные — 3 ст. л.
- ☐ Яйцо куриное — 1 шт.
- ☐ Молоко — 50 мл
- ☐ Соль, перец — по вкусу
- ☐ Укроп — по вкусу
- ☐ Морковь — 1 шт.

Приготовление

- 01 Лук, чеснок и грибы мелко нарезать. Обжарить на сильном огне с небольшим количеством масла, постоянно перемешивая.
- 02 Соединить обжаренные овощи и грибы с куриным фаршем.
- 03 Добавить тёртую морковь, яйцо, молоко, овсяные хлопья, укроп, соль и перец.
- 04 Перемешать массу до однородности и распределить по формам.
- 05 Запекать 25–30 мин при 180 °C.
- 06 Выдержать маффины в формах до небольшого охлаждения, затем извлечь.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru