

# Мясные маффины с курицей и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **62,3 ккал.**  
Белки: **6,1 г.**  
Жиры: **2,4 г.**  
Углеводы: **3,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myasnye-maffiny-s-kuricej-i-syrom/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 250 гр
- морковь - 1 шт
- кабачок (маленький) - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- сыр - 80 гр
- соль (по вкусу) - 3 гр
- перец черный (по вкусу) - 2 гр
- лук репчатый - 0,5 шт

## Приготовление:

Перекрутить филе на мясорубке. На мелкой тёрке натереть лук. Морковь натереть на мелкой тёрке. Кабачок натереть на мелкой тёрке и отжать жидкость. В фарш добавить яйцо, соль и перец, перемешать. Смешать фарш с овощами. Выложить фарш в формочки для кексов, делая небольшое углубление внутри. Выпекать при температуре 180 градусов около 25 минут. Сыр натереть на мелкой тёрке. Посыпать сыром кексы и отправить ещё на 5-10 минут в духовку.