



Ингредиенты

- Курица¹ - **100 г**
- 1 морковь¹ - **150 г**
- Греческий йогурт¹ - **100 г**
- Овсяные хлопья¹ - **15 г**
- Куркума² - **1 ч.л.**
- Петрушка¹ - **60 г**
- Брокколи² - **100 г**
- Чеснок¹ - **1 зубчик**
- Лук¹ - **половина**
- Оливковое масло² - **1 ч. л.**
- Семена льна¹ - **1 ч. л.**

Приготовление

Разогреть духовку до 160°C. Курицу, рубленную кубиками, перемолоть с морковью, чесноком, луком и геркулесом в блендере. Соль, перец по вкусу. Выложить сформированные котлеты с брокколи на пергамент, смазанный оливковым маслом, посыпать семенами и куркумой, готовить 35 минут. Перед подачей украсить зеленью. Подавать с греческим йогуртом.

Пищевая ценность

Калории
731 ккал
Белки
48 г
Жиры

31 г

Углеводы

62 г

Клетчатка

12 г

Список литературы

1. Химически состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 20022, стр. 236
2. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленныз USDA National Nutrient Database for Standart Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>