



Сырники с зеленью: отличная идея для завтрака!



На 345 г	Калории 307	Белки 42.2	Жиры 9.6	Углеводы 12.8
На 100 г	Калории 88.9	Белки 12.2	Жиры 2.8	Углеводы 3.7

Ингредиенты

Творог - 200 граммов
Яйцо - 70 граммов
Сыр - 30 граммов
Петрушка зелень - 10 граммов
Укроп зелень - 10 граммов
Лук перо - 10 граммов
Мука 1 сорта - 15 граммов

Процент потерь по массе: 65.5 %

Описание

Приготовление: 1. Сыр натереть на терке, зелень мелко порезать. 2. Смешать все ингредиенты и сформировать сырники, можно немного обвалять в муке. 3. Жарить на а/п сковороде под крышкой.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru