



## Сырники с зеленью: отличная идея для завтрака!



<b>На 345 г</b>	Калории 307	Белки 42.2	Жиры 9.6	Углеводы 12.8
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2023 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)