



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 сковородке под крышкой.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru