



## Творожное желе



<b>На 499 г</b>	Калории 306	Белки 47.6	Жиры 2.8	Углеводы 23.6
<b>На 100 г</b>	Калории 61.3	Белки 9.5	Жиры 0.6	Углеводы 4.7

### Ингредиенты

Творог 0% - 194 грамма  
Кефир 1% - 60 граммов  
Йогурт (Оптималь)2% - 100 граммов  
Желатин - 10 граммов  
Вода - 150 граммов

Процент потерь по массе: 50.1 %

### Описание

Желатин замочить в 150 мл воды. Дать время набухнуть, подогреть, что бы растворился. Отложить остывать. Взбить в блендере творог, кефир, йогурт, добавить сахзам по вкусу, влить остывший желатин, еще раз взбить и в холодильник часов на 5-6. Все

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)