



Творожное желе



| | | | | |
|-----------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|
| На 499 г | Калории 306 | Белки 47.6 | Жиры 2.8 | Углеводы 23.6 |
| На 100 г | 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

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