



Творожно-яблочная запеканка с маком



| | | | | |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|------------------|
| На 316 г | Калории 526 | Белки 35.6 | Жиры 22.9 | Углеводы 39.7 |
| На 100 г | Калории 166.3 | Белки 11.3 | Жиры 7.3 | Углеводы 12.6 |

Ингредиенты

Мед - 30 граммов
Творог 5% - 140 граммов
Яблоко зеленое - 125 граммов
Яйцо сырое - 66 граммов
Мак - 20 граммов

Процент потерь по массе: 68.4 %

Описание

Измельчить яблоко. Взбить яйцо с творогом. Добавить к ним яблоко, мед, мак и соль по вкусу. Выложить в формочку и отправить в пароварку на 20-25 минут (или в духовку на 15-20 мин при 200 градусах).

Инструкция по приготовлению

© 2013-2022 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru