



Диетические сырники в духовке



| | | | | |
|----------|-----------------|---------------|-------------|-----------------|
| На 145 г | Калории 144 | Белки 25.7 | Жиры 1.0 | Углеводы 7.2 |
| На 100 г | Калории 99.5 | Белки 17.7 | Жиры 0.7 | Углеводы 4.9 |

Ингредиенты

Творог - 100 граммов
Яблоко - 50 граммов
Яйцо - белок - 25 граммов

Процент потерь по массе: 85.5 %

Описание

Творог протираем блендером, или вилкой. Добавляем белок. Яблоко очищаем, натираем на крупной терке и добавляем в массу. Запекаем в духовке до образования золотистой корочки. Приятного аппетита!

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru