



Запеканка тыквенно-творожная без сахара (Ольга)

★★★★★

На 791 г	Калории 1073	Белки 53.7	Жиры 26.8	Углеводы 154.2
----------	-----------------	---------------	--------------	-------------------

На 100 г	Калории 135.6	Белки 6.8	Жиры 3.4	Углеводы 19.5
----------	------------------	--------------	-------------	------------------

Ингредиенты

Тыква - 775 граммов
Яйцо куриное - 110 граммов
Творог 5% - 220 граммов
Манка - 48 граммов
Масло сливочное "Вкуснотеево" 82.5% - 3 грамма
Ванилин - 1 грамм

Процент потерь по массе: 20.9 %

Описание

775 гр. очищенной тыквы; 2 яйца; ванилин — по вкусу; 4 столовые ложки манной крупы; 220 гр. творога; 3 гр. сливочного масла. Нарезать тыкву небольшими кусочками, выложить ее в форму и запекать при температуре 200 °С 20–30 минут до мягкости. Остудить и растолочь в пюре. Добавить к тыкве 1 яйцо, ванилин, 2 ст.ложки манки и тщательно перемешать. Растереть или взбить блендером творог, яйцо, ванилин и 2 ст.ложки манки. Смазать маслом форму для запекания. Слоями выложить в форму тыквенное пюре и творог, аккуратно разравнивая их лопаткой. Запекать при температуре 180 °С 45–50 минут. Перед нарезкой и подачей запеканку хорошо остудить. Приятного аппетита!

Инструкция по приготовлению

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