



Конвертики из лаваша с творогом и бананом

★★★★★

На 320 г	Калории 422	Белки 26.3	Жиры 1.4	Углеводы 172.6
----------	----------------	---------------	-------------	-------------------

На 100 г	Калории 131.8	Белки 8.2	Жиры 0.4	Углеводы 53.9
----------	------------------	--------------	-------------	------------------

Ингредиенты

Ролл пшеничный - 76 граммов
Банан - 113 граммов
Творог мягкий Данон обезжиренный - 170 граммов

Процент потерь по массе: 68 %

Описание

👩‍🍳Приготовление: Разрезать лаваш вдоль на два прямоугольника шириной примерно 15 см. Разделить творог на две равные части и выложить на край лаваша в форме треугольника. Если вы используете сухой творог, то желательно добавить сметану, йогурт или кефир, иначе они получатся сухими. Банан разрезать на кружочки и выложить на творог. Сейчас по желанию можно посыпать корицей или добавить мед или сахарозаменитель. Я не добавляла, получилось и так очень вкусно ✓ Вместо банана можно использовать нарезанные яблоки или другой фрукт. Свернуть наши слойки в форме треугольников и смазать сверху яйцом. Выпекать при 200° до золотистой корочки. У меня ушло минут минут 7. *Полезная и вкусная пп выпечка готова ✓А главное очень вкусно и быстро!

Инструкция по приготовлению

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