



# Сырники диетические на скорую руку



На 772 г

Калории  
1706

Белки  
138.9

Жиры  
34.8

Углеводы  
209.2

На 100 г

Калории  
220.9

Белки  
18.0

Жиры  
4.5

Углеводы  
27.1

## Ингредиенты

Творог 5% - 640 граммов  
Крупа манная - 280 граммов  
Соль поваренная пищевая - 10 граммов

Процент потерь по массе: 22.8 %

## Инструкция по приготовлению

1. Смешать соль и манку.
2. Добавить творог, тщательно перемешать, разминая плотную массу руками.
3. Скатать из полученной смеси шарики, которые потом раскатать до толщины и ширины оладушков (не слишком толстые и не слишком тонкие, "приплюснутые"); не забывать периодически смачивать руки водой (чтобы сырники не получились слишком сухими).
4. Выложить сырники на сухую сковороду с антипригарным покрытием, накрыть крышкой, прожарив до корочки (пока они не начнут легко отделяться от поверхности) в течении ~3-4 минут, проделать то же самое с другой стороны.
5. Подпечь сырники около 10 минут в духовке, выложив на сетку, предварительно сбрызнув их водой. Оставить остывать в приоткрытой духовке ~1 час, а затем сложить в эмалированную сухую посуду.

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)