

ТРЕУГОЛЬНИКИ ИЗ ЛАВАША С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 202 г	421	35.3	16.1	33.7
На 100 г	208.4	17.5	8.0	16.7

Ингредиенты

Сыр 5% Вольняночка - 100 граммов
Яйцо - 65 граммов
сыр сулугуни - 25 граммов
Лаваш - 50 граммов
Укроп - 20 граммов
Кинза - 10 граммов
Специи и приправы - 5 граммов
чеснок - 5 граммов

Процент потерь по массе: 79.8 %

Описание

Для начинки соединяем в блендере творог с яйцом и зеленью, также добавляем тертый сыр, соль по вкусу, специи и перец, чеснок. Начинка готова. Лаваш разрезаем на полоски шириной примерно 10 см и на каждую полоску кладем начинку и сворачиваем в треугольники. Обжариваем на раскаленной сухой сковороде на среднем огне. Готовые треугольники по желанию смазываем сливочным маслом.

Инструкция по приготовлению

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