



Творожная запеканка с яблоком



На 950 г	Калории 1210	Белки 100.5	Жиры 46.1	Углеводы 97.6
На 100 г	Калории 127.4	Белки 10.6	Жиры 4.9	Углеводы 10.3

Ингредиенты

Творог - 400 граммов
Молоко 1,5% - 100 граммов
Яйцо - 200 граммов
Мука рисовая - 30 граммов
Яблоко - 1 штука
цукаты - 30 граммов
Клюква сушеная - 20 граммов

Процент потерь по массе: 5 %

Описание

Творог 5% 400гр взбить с йогуртом 100р.+ 4 яйца(200гр). Добавить 30гр.цукатов и суш.клюквы+2 ст.л. рис.муки. Вылить в форму. Сверху выложить порезанное дольками яблоко. Выпекать 30-40 мин на 160град.

Инструкция по приготовлению

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