



сырники



На 600 г	Калории 579	Белки 67.7	Жиры 5.9	Углеводы 66.5
На 100 г	Калории 96.6	Белки 11.3	Жиры 1.0	Углеводы 11.1

Ингредиенты

Творог 1% - 350 граммов
Банан - 200 граммов
Яйцо куриное (белок) - 30 граммов
Овсянка - 36 граммов

Процент потерь по массе: 40 %

Описание

Приготовление: Банан размять вилкой, добавить остальные ингредиенты и хорошо перемешать. Сформировать небольшие лепешки и положить их на бумагу для выпечки. Убрать в разогретую до 180 *С духовку на 40-50 минут. Подавать с йогуртом или мягким творогом и фруктами. Приятного аппетита!

Инструкция по приготовлению

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