



ЗАВТРАК

Низкокалорийные овощные кексики

Низкокалорийные овощные кексики — несладкие кексы. Калорийность: 101.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: яйца, сыр, овощи.

Время 25 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

101,6 Ккал	8,4 Белки, г	6,5 Жиры, г	2,4 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Яйца — 3 шт.
 - ☐ Сыр твёрдый — 40 г
 - ☐ Смесь замороженных овощей — 1 стак.
 - ☐ Молоко — 2 ст. л.
 - ☐ Соль и перец — по вкусу
-

Приготовление

- 01 Соединить яйца, молоко, замороженные овощи, тертый сыр, перец и соль. Полученную смесь разлить по силиконовым формочкам для кексов. Выпекать заготовки в разогретой до 180 °С духовке 10–15 мин до полной готовности.
-

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru