



ОБЕД • УЖИН

ПП-творожная запеканка со шпинатом и помидорами черри

ПП-творожная запеканка со шпинатом и помидорами черри — запеканка. Калорийность: 87.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: яйца, творог, овощи.

Время 1 ч 30 мин	Порции 4	Сложность Средняя
---------------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

87,4 Ккал	6,8 Белки, г	4,8 Жиры, г	4,2 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Шпинат, свежий или замороженный — 450 г
 - ☐ Луковица — 1 шт.
 - ☐ Чеснок — 2 зуб.
 - ☐ Оливковое масло — 3 ст. л.
 - ☐ Помидоры черри — 450 г
 - ☐ Паприка копчёная — 1 ч. л.
 - ☐ Творог 5% — 400 г
 - ☐ Яйца — 3 шт. (или 5 яичных белков)
 - ☐ Мука пшеничная цельнозерновая тонкого помола — 50 г
 - ☐ Соль — по вкусу
 - ☐ Чёрный молотый перец — по вкусу
-

Приготовление

- 01 Свежий шпинат промыть, удалить грубые стебли и нарезать полосками. Замороженный шпинат разморозить в дуршлаге и отжать.
 - 02 Лук и чеснок мелко нарезать. Томить на среднем огне с 1 ст. л. оливкового масла до прозрачности.
 - 03 Добавить помидоры, соль и перец. Увеличить нагрев и готовить до выделения сока.
 - 04 Переложить овощи в форму для запекания.
 - 05 Нагреть в сковороде 1 ст. л. оливкового масла. Добавить шпинат и готовить до уменьшения объёма или выпаривания жидкости; посолить и поперчить.
 - 06 Соединить творог, яйца и оставшееся масло. Измельчить блендером до однородности, затем добавить муку.
 - 07 Переложить творожную массу в форму с овощами и разровнять.
 - 08 Запекать 40–45 мин до упругости поверхности. Остудить в форме на решётке.
-

Соберите рацион в Fit Push

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