



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Сырники из творога с кокосом

Сырники из творога с кокосом — сырники. Калорийность: 130 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: яйца, творог, сыр.

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

КБЖУ на 100 г

130 Ккал	15 Белки, г	4,8 Жиры, г	6,9 Углеводы, г
-------------	----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Творог нежирный — 400 г
- ☐ Крахмал кукурузный — 30 г
- ☐ Яйцо — 1 шт.
- ☐ Кокосовая стружка — 30 г

Приготовление

- 01 Соединить творог, кукурузный крахмал, яйцо и кокосовую стружку до однородности.
- 02 Разделить массу на равные порции, сформировать шарики и слегка приплюснуть.
- 03 Готовить на разогретой сковороде на среднем огне с обеих сторон до полной готовности.

Соберите рацион в Fit
Push

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