



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Творог с яйцом

Творог с яйцом — творожное блюдо. Калорийность: 113.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: яйца, творог, фрукты или ягоды.

Время 5 мин	Порции 2	Сложность Средняя
----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

113,9 Ккал	12,7 Белки, г	2,8 Жиры, г	9,4 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Творог — 200 г
- ☐ Сахар — 1 ст. л.
- ☐ Яйца — 2 шт.
- ☐ Пшеничная мука — 2 ч. л.
- ☐ Изюм — 1 ст. л.
- ☐ Вода — 2 ст. л.

Приготовление

- 01 Изюм промыть, залить горячей водой и выдержать 10–15 мин. Слить воду и обсушить.
- 02 Соединить творог, яйца, сахар и муку.
- 03 Добавить изюм. Крупные сухофрукты предварительно измельчить.
- 04 Влить воду в посуду для микроволновой печи. Переложить творожную массу и разровнять.
- 05 Готовить в микроволновой печи около 3 мин; точное время определить по мощности прибора.
- 06 Извлечь посуду с применением термозащитных рукавиц и перевернуть запеканку на тарелку.

Соберите рацион в Fit
Push

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