



УЖИН • ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Творожная запеканка с бананом

Творожная запеканка с бананом — запеканка. Калорийность: 104.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: яйца, творог, фрукты или ягоды.

Время 45 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

104,7 Ккал	10,6 Белки, г	1,5 Жиры, г	12,1 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Творог — 500 г
- ☐ Банан — 100 г
- ☐ Манная крупа — 60 г
- ☐ Яйцо крупное — 1 шт.
- ☐ Сахар ванильный — 40 г
- ☐ Молоко — 230 мл

Приготовление

- 01 Соединить творог, яйцо и манную крупу. Зернистый творог предварительно протереть через сито.
- 02 Добавить ванильный сахар, молоко и измельчённый в пюре банан. Перемешать без взбивания.
- 03 Переложить массу в форму размером около 20 × 20 см и разровнять.
- 04 Запекать 30–35 мин при 200 °С до подрумянивания поверхности.
- 05 Остудить и нарезать порционными ломтиками.

Соберите рацион в Fit
Push

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