



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Творожная запеканка с изюмом

Творожная запеканка с изюмом — запеканка. Калорийность: 144.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: яйца, творог, фрукты или ягоды.

Время 55 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

144,3 Ккал	14,2 Белки, г	5,7 Жиры, г	9,3 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Творог 5% — 500 г
- ☐ Яйца — 4 шт.
- ☐ Изюм, размоченный в тёплой воде — 100 г
- ☐ Сахарозаменитель — по вкусу

Приготовление

- 01 Венчиком соединить в форме для выпекания яйца и творог, добавить в однородную массу подсластитель и соединить снова, затем добавить изюм и равномерно распределить его по всей форме. Поставить запеканку в духовку, разогретую до 180 °С, на 45 мин.

Соберите рацион в Fit
Push

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