



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС • ОБЕД • УЖИН

Зеленые блины с семгой

Зеленые блины с семгой — блины. Калорийность: 135.6 ккал на порцию. Основные группы продуктов: рыба, сёмга или лосось, яйца.

Время 40 мин	Порции не указано	Сложность Средняя
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

135,6 Ккал	10,4 Белки, г	4,1 Жиры, г	14,5 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Шпинат свежий — 60–100 г
- ☐ Молоко — 300 мл
- ☐ Мука цельнозерновая или рисовая — 150 г
- ☐ Яйцо — 1 шт.
- ☐ Соль — 1 щеп.
- ☐ Сёмга слабосолёная — 180 г
- ☐ Творог — 180 г

Приготовление

- 01 Шпинат промыть под проточной водой и измельчить в блендере. Постоянно взбивая смесь, добавить часть молока и яйцо, а затем снова измельчить массу в блендере до получения однородной консистенции.
- 02 В муку добавить щепотку соли и влить шпинатную массу, постоянно перемешивая венчиком. Затем вылить в смесь остатки молока до получения консистенции чуть более густой, чем для обычных блинов.
- 03 Сковороду смазать растительным маслом и нагреть, обжарить блины с двух сторон по несколько мин. Смазать каждый линчик слоем творога и переложить поверх него кусочки семги. Завернуть блины в рулетики и разрезать по диагонали.

Соберите рацион в Fit
Push

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