

Четыре рецепта полезных блюд из творога



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chetyre-recepta-poleznyh-blyud-iz-tvoroga/>

1. Сырники

Возьми 250 г творога, 1 куриное яйцо, добавь немного муки. Смешай все это хорошенько, раздели на небольшие лепешки, и отправляй на сковородку. Жарь до образования золотистой корочки.

Пищевая ценность на 100 граммов:

белки 18 г,

жиры 12 г,

углеводы 10 г.

калорийность 210 ккал

2. Сырники с медом

Тебе понадобятся 500 г творога, 3 яйца, 3 ст. л меда, 50 гр. муки (желательно овсяной).

Хорошенько смешай все ингредиенты. Яйцо используй не целиком, а только белок. Сформируй из полученной массы небольшие лепешки и обжарь их с двух сторон в небольшом количестве масла до золотистого цвета.

Пищевая ценность на 100 граммов:

белки 18 г,
жиры 3,5 г,
углеводы 16,5 г.
калорийность 171 ккал

3. Десерт творожно-черничный

Возьми нежирный творог – 400 г, чернику – 100 г, мед или коричневый сахар – 20 г. Творог, чернику и растворенный сахар или жидкий мед взбить в блендере. Если творог сухой, можешь добавить немного молока. Вместо черники подойдут и любые другие ягоды. Полученная масса представляет собой замечательный десерт. Вкусно, быстро и полезно.

Пищевая ценность на 100 граммов:

белки: 15 г,
жиры 1,5 г,
углеводы 17 г.
калорийность 150 ккал

4. Банановый чизкейк

Для приготовления возьми нежирный творог – 500 г, 2 яйца, 2 средних банана, 200 г нежирной сметаны, 3 ст. л меда. Взбей яйца, добавь творог, размятые бананы, сметану, мед и все тщательно перемешай. Выложи полученную массу в форму, и отправь в духовку минут на 40 при температуре (160-170).

Пищевая ценность на 100 граммов:

белки 11 г,
жиры 11,7 г,
углеводы 18 г.
калорийность 220 ккал