

Домашний нежирный сыр



На 100 грамм:
Калорийность: **74.34 ккал.**
Белки: **14.84 г.**
Жиры: **0.94 г.**
Углеводы: **1.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnij-nezhirnyj-syr/>

Ингредиенты:

- творог 0% 500 гр
- яйцо 50 гр
- молоко 0,5% 50 мл
- пищевая сода 3 гр
- соль - по вкусу

Приготовление:

Творог и соду перемешать, оставить на 1 час при комнатной температуре. Миску или формочку подходящего размера застелить пищевой пленкой. Через час добавить к творогу молоко, яйцо и соль, взбить блендером до кремообразного состояния. Переложить массу в кастрюлю. Нагревать на среднем огне, непрерывно помешивая. Творог должен полностью расплавиться, на это уйдет примерно 5-10 минут. Подержать массу на огне еще 5-10 минут, постоянно перемешивая, до кипения не доводить. Выложить плавленный сыр в подготовленную миску, накрыть пищевой пленкой, остудить и убрать в холодильник на 3-4 часа.