

Сырники с зеленью (несладкие)



На 100 грамм:
Калорийность: **135 ккал.**
Белки: **16,3 г.**
Жиры: **5,5 г.**
Углеводы: **6,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-zelenyu-nesladkie/>

Калорийность 1 шт - около 70 -75 ккал

Такие сырники получаются очень сочными, вкусными и сытными, при этом они безопасны для вашей фигуры! Обязательно приготовьте их на завтрак для себя и своих родных!

Ингредиенты:

- творог обезжиренный (можно взять 1%) - 300 гр
- сыр (любой сыр низкой жирности до 20%) - 60 гр
- зелень: зеленый лук, укроп и петрушка - 20 гр
- сметана или мягкий/творожный сыр - 30 гр
- соль, перец - по вкусу
- яйца - 2 небольших или 1 большое (70 гр)
- манка или мука - 40 гр

Приготовление:

К творогу добавить яйцо, размять вилкой до полного соединения творога с яйцом.

Добавить тертый сыр, мелко порубленную зелень, ложку сметаны или творожного сыра (я добавляю 15% сметану или козий мягкий сыр), перемешать до однородности.

Посолить и поперчить, добавить манку или муку.

Сформировать небольшие сырники (по 50 гр примерно), слегка обвалить их в муке, чтобы не прилипали.

Готовить можно в духовке без масла (по 10 минут с каждой стороны) при температуре 200 градусов. Или готовим на сковороде (без масла или слегка смазов маслом сковороду с помощью кисти).