

Вариант №2 Протеиновая творожная запеканка

Примерный вес: 798 г. На 100 г. :

Белок 13.14 г.

Жир 3.81 г.

Углеводы 10.34 г.

Ккал 130.14

Что нужно:

Творог (2-5%) – 1 упаковка.

Протеин - 2 порции.

Яйца -2 шт.

Сухофрукты 1 горсть.

Яблоки – 2 шт.

Как приготовить:

Творог смешать с яйцами, протеином и сухофруктами.

Противень выложить бумагой для выпечки , нарезать яблоки кружочками и выстелить ими дно будущей запеканки.

Далее выложить получившуюся смесь на яблоки.

Разогреть духовку до 200 градусов, и выпекать при температуре 180-190 гр. до образования золотистой корочки. (приблизительно 15-20 минут).

P.S. Данный рецепт запеканки – диетический. Если у вас протеин без выраженного вкуса и сладости, можете положить в запеканку немного фруктозы или ванильного сахара. Если у вас массонабор- можете положить вместо протеина- гейнер , да и все что захотите, а так же полить запеканку джемом или сметаной ☺

