

5 полезных и очень вкусных пирогов



На 100 грамм:
Калорийность: **138,97 ккал.**
Белки: **16,23 г.**
Жиры: **6,2 г.**
Углеводы: **4,31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-poleznyh-i-ochen-vkusnyh-pirogov/>

1. Простой, но аппетитный рыбный пирог

Ингредиенты :

4 яйца
по 2 ст. л. пшеничных и овсяных отрубей
0,5 ч. л. разрыхлителя
1 пачка мягкого творога 0% (125 г)
начинка на ваш вкус (у нас 250 г консервированной горбуши в собственном соку)
соль

Приготовление:

Горбушу растереть вилкой. Отделяем желтки от белков, сначала в желтки вмешиваем соль, творог, отруби, разрыхлитель. Отдельно взбиваем до густой пены белки. Медленно вводим к белкам смесь с желтками, все аккуратно размешиваем, чтоб получилась однородная масса. Делим массу пополам, выливаем в форму половину, укладываем начинку, сверху заливаем остальное тесто. Выпекаем при температуре 200 градусов 35-40 мин

2. Овсяный пирог с яблоком и черносливом

Ингредиенты:

- молотые овсяные хлопья 0,5 ст
- овсяные отруби 0,5 ст
- яблоко 1 шт
- чернослив 40 г

- цельнозерновая мука 2 ст. л
- корица щепотка
- сода 0,5 ч. л

Приготовление:

Горбушу растереть вилкой. Отделяем желтки от белков, сначала в желтки вмешиваем соль, творог, отруби, разрыхлитель. Отдельно взбиваем до густой пены белки. Медленно вводим к белкам смесь с желтками, все аккуратно размешиваем, чтоб получилась однородная масса. Делим массу пополам, выливаем в форму половину, укладываем начинку, сверху заливаем остальное тесто. Выпекаем при температуре 200 градусов 35-40 мин

3. Низкокалорийный шоколадный пирог

Ингредиенты:

- молотые овсяные хлопья 0,5 ст
- овсяные отруби 0,5 ст
- яблоко 1 шт
- чернослив 40 г
- цельнозерновая мука 2 ст. л
- корица щепотка
- сода 0,5 ч. л

Приготовление:

Горбушу растереть вилкой. Отделяем желтки от белков, сначала в желтки вмешиваем соль, творог, отруби, разрыхлитель. Отдельно взбиваем до густой пены белки. Медленно вводим к белкам смесь с желтками, все аккуратно размешиваем, чтоб получилась однородная масса. Делим массу пополам, выливаем в форму половину, укладываем начинку, сверху заливаем остальное тесто. Выпекаем при температуре 200 градусов 35-40 мин

4. Овсяный пирог с бананами и ягодами

Ингредиенты:

- молотые овсяные хлопья 0,5 ст
- овсяные отруби 0,5 ст
- яблоко 1 шт
- чернослив 40 г
- цельнозерновая мука 2 ст. л
- корица щепотка
- сода 0,5 ч. л

Приготовление:

Горбушу растереть вилкой. Отделяем желтки от белков, сначала в желтки вмешиваем соль, творог, отруби, разрыхлитель. Отдельно взбиваем до густой пены белки. Медленно вводим к белкам смесь с желтками, все аккуратно размешиваем, чтоб получилась однородная масса. Делим массу пополам, выливаем в форму половину, укладываем начинку, сверху заливаем остальное тесто. Выпекаем при температуре 200 градусов 35-40 мин

5. Диетический пирог с курицей и грибами

Ингредиенты:

- молотые овсяные хлопья 0,5 ст
- овсяные отруби 0,5 ст
- яблоко 1 шт
- чернослив 40 г
- цельнозерновая мука 2 ст. л

- корица щепотка
- сода 0,5 ч. л

Для теста:

Яйцо 3 шт.

Мука пшеничная цельнозерновая 80 г

Творог нежирный 150 г

Разрыхлитель теста 5 г

Приготовление:

Горбушу растереть вилкой. Отделяем желтки от белков, сначала в желтки вмешиваем соль, творог, отруби, разрыхлитель. Отдельно взбиваем до густой пены белки. Медленно вводим к белкам смесь с желтками, все аккуратно размешиваем, чтоб получилась однородная масса. Делим массу пополам, выливаем в форму половину, укладываем начинку, сверху заливаем остальное тесто. Выпекаем при температуре 200 градусов 35-40 мин