

Банановые сырники с клубникой



На 100 грамм:
Калорийность: **106,69 ккал.**
Белки: **11,28 г.**
Жиры: **0,34 г.**
Углеводы: **14,32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovye-syrniki-s-klubnikoj/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 250 г
- банан - 1 шт
- клубника - 15 г
- белок - 1 шт
- мука цельнозерновая - 3 ст. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Банан размять вилкой. Добавить к нему белок и творог, тщательно перемешать до однородной массы. Добавить муку. Сделать сырники, внутрь положить клубнику (порезанную на кружочки). Обжарить с двух сторон на сковороде.