

Бананы с творогом и йогуртом



На 100 грамм:
Калорийность: **95.75 ккал.**
Белки: **4.55 г.**
Жиры: **1.09 г.**
Углеводы: **16.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/banany-s-tvorogom-i-jogurtom/>

Ингредиенты:

- 5 шт. бананов
- 200г нежирного творога 1,8%
- 100г йогурта
- 1 яйцо

Приготовление:

Очистить и нарезать бананы (нарезать можно любыми вариантами) и взбрызнуть соком лайма.

2..Смешать творог, йогурт, яйцо в блендере до получения воздушной массы. Выложить бананы в форму и залить полученной смесью.

3.Поместить в нагретую до 180с духовку и выпекать 20 - 30 мин.