

# Белковая вкуснятина



На 100 грамм:  
Калорийность: **124.11 ккал.**  
Белки: **13.84 г.**  
Жиры: **5.59 г.**  
Углеводы: **4.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovaya-vkusnyatina/>

## Ингредиенты:

- курага 15 штук
- творог обезжиренный 500 г
- яйцо куриное 10 штук

## Приготовление:

Первым делом весь творог кладем в миску. Далее добавляем туда курагу, предварительно нарезанную на кубики. После вливаем в миску 10 яичных белков. Хорошенько(!) все это дело перемешиваем и заполняем смесь форму для выпечки. Крайне важно (если вы на диете или просто сторонник здорового питания) не смазывать форму маслом, а просто застелить ее бумагой для выпечки.

Ставим в духовку и ждем минут 20. Готовность проверяется тем, что запеканка не должна быть жидкой в центре при шевелении миски.