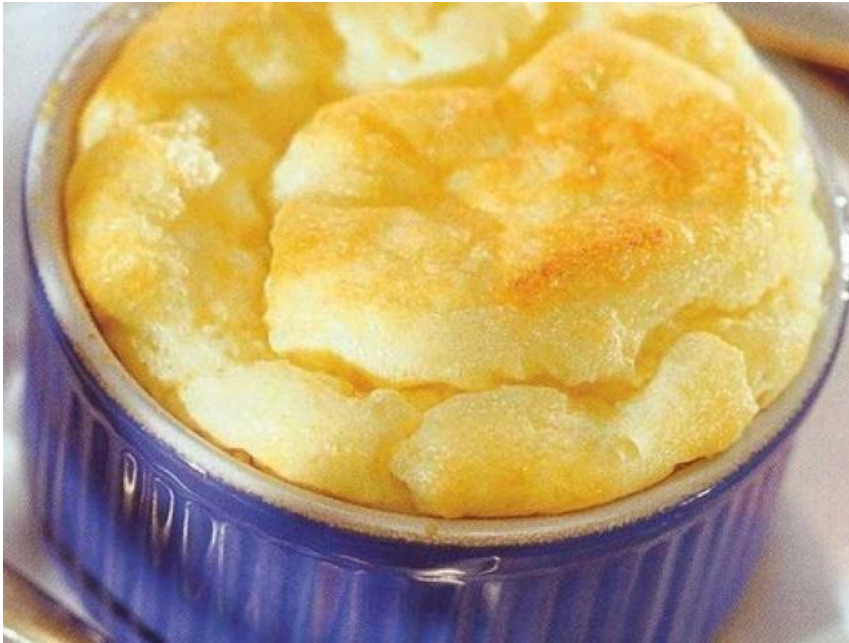


Белковый пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **64,61 ккал.**
Белки: **4,24 г.**
Жиры: **0,33 г.**
Углеводы: **11,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-pirog/>

Ингредиенты:

- яйцо - 2 шт., белок
- яблоко - 1/2 шт
- любые ягоды, без косточки - 2-3 ст. ложки
- разрыхлитель для теста - 1 ч. ложка
- ванилин, корица
- сахар - 1 ч. ложка

Приготовление:

Нарежьте яблоко кусочками и выложите в глубокую форму, для запекания в микроволновке, расположив так, чтобы сантиметр от края оставался свободным. Добавьте к яблоку ягоды и присыпьте все сахаром и корицей. Яичные белки взбейте с разрыхлителем и ванилином. Заливаем фрукты и ягоды взбитыми белками, накрываем крышкой форму и отправляем в микроволновую печь минуты на 3-4. Украсить можно свежим сбитым белком 1 яйца, гоголь-моголем.