

Белковый торт с куриной грудкой



На 100 грамм:
Калорийность: **85,26 ккал.**
Белки: **13,55 г.**
Жиры: **2,62 г.**
Углеводы: **1,72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-tort-s-kurinoj-grudkoj/>

Ингредиенты:

- 10 белков
- 2 желтка
- 1 куриная грудка
- 200 г нежирного творога
- зелень
- листья салата
- стакана нежирного кефира
- соль, перец

Приготовление:

Смешиваем белки и желтки. На антипригарной сковороде жарим три блина из яиц. Отдельно варим грудку, слегка солим, перчим. Нарезаем грудку кубиками. Смешиваем творог с зеленью и кефиром. Выкладываем в форму: сначала белковый блин, на него – слой творога, курица, листья салата. Повторяем слой. Закрываем все белковым блинчиком. Оставляем в холодильнике на пару часов для пропитки