

Быстрые овсяные печенки



На 100 грамм:
Калорийность: **133.48 ккал.**
Белки: **5.7 г.**
Жиры: **1.63 г.**
Углеводы: **25.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystrye-ovsyanye-pechenki/>

Ингредиенты:

- творог 50гр
- банан 1шт
- яйцо (белок)1шт
- овсяные хлопья 100 гр
- апельсин 1/2

Приготовление:

Берём яйцо отделяем белок, вливаем его в миску туда же отправляем творог, овсяные хлопья, перемешиваем, разминаем банан до состояния пюре, отправляем в миску, перемешиваем, разрезаем апельсин берём 1/2 его часть, выдавливаем сок в миску, перемешиваем. Берём форму для запекания, застилаем бумагой для запекания и выкладываем наши печенки, отправляем в разогретую духовку 180 градусов на 20 минут, достаём, даём остыть и наслаждаемся.