

## Диетическая панна-котта



На 100 грамм:  
Калорийность: **207.83 ккал.**  
Белки: **15.63 г.**  
Жиры: **6.87 г.**  
Углеводы: **20.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-panna-kotta/>

### Ингредиенты:

- сливки 20%-ные 200 мл
- клубника 200 г
- желатин 1 штука
- сахар 100 г

### Приготовление:

Замочить желатин в 150 мл холодной воды, по инструкции на упаковке.

Сливки с сахаром и 100 мл воды поставить на огонь.

Варить на медленном огне 15 минут, постоянно помешивая, в конце варки добавить разбухший желатин, но не кипятить.

Клубнику с сахаром или сахарной пудрой измельчить блендером.

Разлить по формочкам, поставить в холодильник на ночь.

Когда желе застынет, достать формочки из холодильника, на несколько секунд опустить в горячую воду, вынуть панна-котту и украсить клубничным соусом.