

Диетическая пицца «болоньезе»



На 100 грамм:
Калорийность: **176,17 ккал.**
Белки: **12,51 г.**
Жиры: **11,06 г.**
Углеводы: **6,56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-picca-boloneze/>

Ингредиенты:

- 1,5 столовые ложки овсяных отрубей
- 1,5 столовая ложка пшеничных отрубей
- 2 столовые ложки обезжиренного мягкого творога
- 1 яйцо
- 300 г постного говяжьего фарша
- 1 луковица
- 100 г томатной пасты или диетического кетчупа без сахара
- 1 яйцо
- любые специи

Приготовление:

Смешать все ингредиенты для теста. Выложить тесто на противень на пергаментную бумагу, сформировав прямоугольник или круг. Выпекать в духовке 15 минут при температуре 180 С. Полученное тесто смазать томатной пастой. Мелко порезать лук и смешать его с фаршем. Выложить на тесто. Добавить специи. Разбить посередине яйцо. Выпекать в духовке 10 минут при температуре 220 С.