

## Диетическая творожная запеканка



На 100 грамм:  
Калорийность: **173,51 ккал.**  
Белки: **11,37 г.**  
Жиры: **6,48 г.**  
Углеводы: **17,82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-tvorozhnaya-zapekanka/>

### **Ингредиенты:**

- 400 гр творога
- 150 мл молока
- 3 ст.л. манной крупы
- 3 ст.л. меда
- 2 яйца

### **Приготовление:**

смешать молоко с манкой и дать настояться, в это время смешать мед и яйца, все соединить и влить в творог

Я выпекала в мультиварке на пару 50 минут))

дала настояться и она немного затвердела, вышло оочень вкусно советую всем попробовать!)