

Диетические панкейки с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **78,88 ккал.**
Белки: **11,58 г.**
Жиры: **0,07 г.**
Углеводы: **8,03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-pankejki-s-bananom/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 200-250 г
- банан 1 шт

Приготовление:

Творог выложить в миску, размять вилкой.

Банан мелко нарезать (или натереть на терке), добавить к творогу.

Тщательно смешать.

Противень застелить бумагой для выпечки или смазать маслом. Выложить на него ложкой творог, запекать в духовке 10-15 минут на среднем огне.