Диетические рецепты с творогом

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-recepty-s-tvorogom/

Творог очень полезен для здорового питания. Это не дорогой продукт, содержащий много белка. Если вам не нравится его вкус, то при помощи некоторых полезных рецептов, этот недостаток можно легко устранить.

Рецепт приготовления творога по-эфиопски:

Вам понадобится: 450 г. Обезжиренного творога, 3 зубчика чеснока, 40 г. лука, половина чайной ложки молотой гвоздики, 1 ст. ложка сливочного масла, 1ст. ложка имбиря, небольшой перец чили, 900 г. шпината.

Смешайте творог с рубленым чесноком, гвоздикой и поставьте в холодильник. На небольшом огне пожарьте лук, имбирь, перец и чеснок. Когда лук станет прозрачным, добавьте обжаренный до мягкости шпинат. Слейте жидкость и смешайте творог со шпинатом. Одна порция творога содержит 210 ккал, 23 г. белка, 3 г. жира, 15 г. углеводов и 5,5г. клетчатки.

Блинчики из овсянки:

Их можно готовить без сахара, а после приготовить любой соус и полить им блинчики.

Берем 500 г. овсянки, 500 г. обезжиренного творога, 4 яичных белка, чайной ложки разрыхлителя, 1 ч. ложку ванильного сахара.

Все компоненты смешайте в блендере. Если вам нравятся блинчики с более грубым помолом, овсянку добавляйте в последнюю очередь. Испеките примерно 6 блинчиков. В одном блинчике содержится 50 ккал, 6 г. белка, 1 г. жира, 5 г. углеводов, 1 г. клетчатки.

Овощной салат с творогом:

Для его приготовления потребуется 200 г. обезжиренного творога, лук порей, 100г. болгарского перца, 2 ложки сметаны с горкой, черный перец (по вкусу). Все измельчите и смешайте с творогом. В одной порции: 102 ккал, 13 г. белка, 3 г. жира, 8 г. углеводов, 1 г. клетчатки.

Омлет с творогом и шпинатом:

Омлеты являются отличными рецептами для блюд из творога. Для омлета нужен обезжиренный творог зернистой консистенции. Берем 2 яйца, 1 ч. ложку оливкового масла, 70 г. шпината, 50 г. творога, сыр.

Приготовление:
взбейте отдельно желтки яиц, посолите, поперчите, влейте немножко воды. Шпинат надо обжарить, затем добавьте белки. В центр омлета положите творог, обжаренную лепешку сложите пополам. Сверху посыпьте тертым сыром. В одной порции омлета содержится 282 ккал, 24 г. жира, 4 г. углеводов

Смузи:

Смузи очень популярны на Западе: готовить их быстро, они вкусны и полезны. В рецепте, который предлагается, ягоды клубники можно заменить любыми замороженными фруктами, которые вам нравятся.

Возьмите 100мл апельсинового сока, 70г. зернистого творога, один замороженный банан, 150г. замороженной клубники.

Все компоненты измельчаем в блендере. Если хотите, чтобы смесь фруктов была более жидкая, добавьте больше сока. В одной порции: 280 ккал, 17 г. белка, 0 г. жира, 55 г. углеводов, 5 г. клетчатки.