

# Диетический пирог с рыбными консервами



На 100 грамм:  
Калорийность: **205,6 ккал.**  
Белки: **9,75 г.**  
Жиры: **8,9 г.**  
Углеводы: **20,68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-pirog-s-rybnymi-konservami/>

## Ингредиенты:

для теста:

- кефир обезжиренный 1 стакан
- 2 яйца
- мука цельнозерновая 1,5 - 2 стакана
- соль

Для начинки:

- 1 банка консервированной скумбрии (можете взять любые другие)
- пучок зелёного лука

## Приготовление:

Замешиваем тесто (как сметана). Половину теста вливаем в форму, поверх кладём размятую консерву с зелёным луком и верх заливаем остатком теста, печём при 180 градусах минут 30 - 40.

Когда корочка загрубеет смазываем йогуртом.