Диетический пирог с рыбой и яйцом

На 100 грамм:
Калорийность: **91,66 ккал.**
Белки: **12,97 г.**
Жиры: **3,5 г.**
Углеводы: **1,52 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-pirog-s-ryboj-i-yajcom/

Ингредиенты:
для коржа:
- 1 яйцо
- 2 яичных белка
- 2 ст. л клетчатки
- 2 ст. л. овсяных отрубей

Для начинки:
150 г филе минтая
2 яичных белка отварных
30 г нежирного сыра
зелень по вкусу

Приготовление:
Корж - все ингредиенты смешать , вылить получившуюся массу в форму. Выпекать 20 минут при температуре 180 градусов.
Начинка - филе минтая перекрутить в мясорубке. Белки порезать мелко. Смешать с фаршем, посолить.
На готовый корж выложить начинку. Сверху посыпать натертым сыром. И опять в духовку минут на 15-20.