

## Диетический пирог с семгой



На 100 грамм:  
Калорийность: **149.16 ккал.**  
Белки: **12.57 г.**  
Жиры: **6.42 г.**  
Углеводы: **10 г.**

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

### Ингредиенты:

- 2 яйца
- 6 ст.л. муки
- 1 ст. молока
- 150 г сметаны
- сода
- 0,4 кг филе сёмги
- соль, перец

### Приготовление:

Смешать до однородности 2 яйца, 6 ст.л. муки, 1 стакан молока, 150 г сметаны и щепотку соды,  
Вылить половину в застеленную пергаментом форму, уложила кусочки 0,4 кг филе сёмги, посолить, поперчить.  
Залить остатками теста  
Запекать в духовке 150 градусов 40-50 минут до готовности.  
Очень вкусно!