

Нежный диетический сырок своими руками



На 100 грамм:
Калорийность: **74.34 ккал.**
Белки: **14.84 г.**
Жиры: **0.94 г.**
Углеводы: **1.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnyj-dieticheskij-syrok-svoimi-rukami/>

Ингредиенты:

- творог 0% 500 гр
- яйцо 50 гр
- молоко 0,5% 50 мл
- пищевая сода 3 гр
- соль - по вкусу

Приготовление:

Творог и соду перемешать, оставить на 1 час при комнатной температуре. миску или формочку подходящего размера застелить пищевой пленкой. через час добавить к творогу молоко, яйцо и соль, взбить блендером до кремообразного состояния. переложить массу в кастрюлю. нагревать на среднем огне, непрерывно помешивая. творог должен полностью расплавиться, на это уйдет примерно 5-10 минут. подержать массу на огне еще 5-10 минут, постоянно перемешивая, до кипения не доводить.

Выложить плавленный сыр в подготовленную миску, накрыть пищевой пленкой, остудить и убрать в холодильник на 3-4 часа.