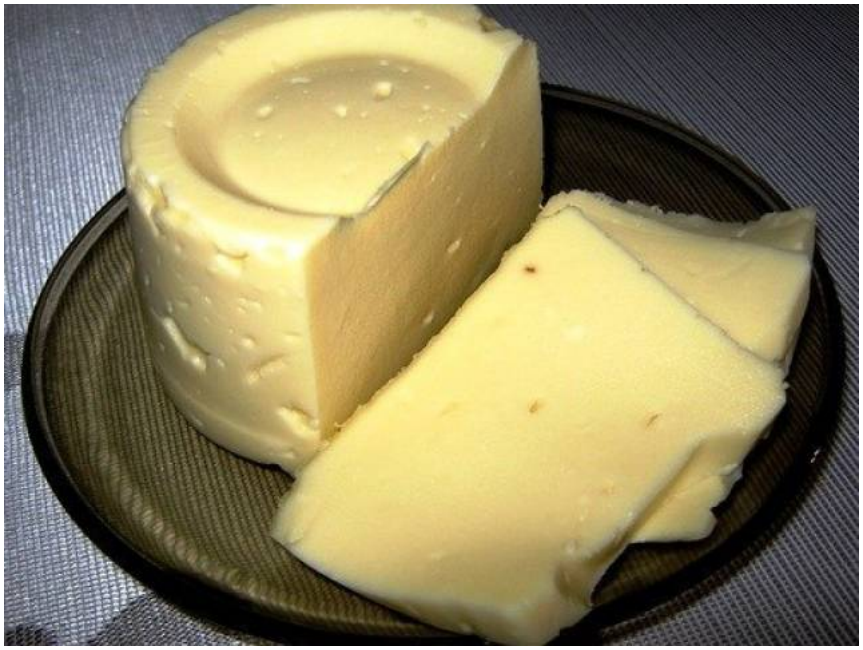
Нежный домашний низкокалорийный сыр



На 100 грамм:
Калорийность: **80.79 ккал.**
Белки: **13.89 г.**
Жиры: **2.01 г.**
Углеводы: **1.78 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnyj-domashnij-nizkokalorijnyj-syr/

Ингредиенты:
- 500г творога 0% натурального с крупинками сухого
- 0,5 стакана молока 2,5%
- 1/2 яйца
- 0,5 ч.л. мелкой соли
- 1/4 ч.л. соды
- сливочное масло 5г (1 ч.л.)
- растительное масло 1ч.л. для смазки формы

Приготовление:
Творог лучше использовать именно сухой, никакой не кремообразный, а то сыр не получится.
Положить творог в кастрюлю, залить молоком и и поставить на маленький огонь. Варить, периодически помешивая 10-15 минут. Масса начнет разделаться, выделяя сыворотку. После закипания варить 10 минут.
Откинуть горячую массу на сито (чтобы стекла вся сыворотка).
В кастрюлю положить обратно откинутый творог, добавить масло, яйцо, соль, соду и варить на медленной огне примерно 10 минут. Когда масса расплавится полностью (станет абсолютно гладкой и тянучей) поварить еще 5 минут.
Форму смазать растительным маслом и очень быстро переложить туда горячую сырную массу (быстро теряет пластичность).
Оставить остывать на столе, потом переложить в холодильник до полного застывания.
Готово!