

Низкокалорийная творожная пасха



На 100 грамм:
Калорийность: **138 ккал.**
Белки: **11,5 г.**
Жиры: **0,2 г.**
Углеводы: **24,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnaya-tvorozhnaya-pasha/>

Ингредиенты:

- 300 граммов творога низкой степени жирности, а еще лучше – обезжиренного
- по 100 граммов изюма и кураги
- при желании можно добавить столько же любых орехов, которые по вкусу членам семьи

Приготовление:

Как приготовить низкокалорийную пасху из творога? Сухофрукты отвариваются в стакане обычной воды. Смесь из орехов и сухофруктов измельчается блендером, после чего смешивается с творогом. Сахар в рецепте не используется, так как сладость творогу обеспечивается самими сухофруктами.

Идеальные формы для таких творожных пасх – силиконовые. Из них проще всего вынимать конечный продукт, но лучше всего застелить дно пищевой пленкой.

Поэтому на дно форм высыпает немного орехов измельченных, рисунок здесь зависит лишь от пожеланий и фантазии, после чего в форму накладывается творог. За несколько часов нахождения в холодильнике творог остывает до необходимой температуры, и его можно вынимать из формы, всего лишь потянув за концы пленки. Низкокалорийная творожная пасха готова!