

# Овсяно-сырный пирог



На 100 грамм:  
Калорийность: **146.02 ккал.**  
Белки: **16.96 г.**  
Жиры: **4.77 г.**  
Углеводы: **8.91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyano-syrnyj-pirog/>

## Ингредиенты:

- 360 г обезжиренного творога
- 80 г молотых овсяных хлопьев
- 1 яйцо, 2 белка
- 150 г твёрдого нежирного сыра
- соль по вкусу

## Приготовление:

Смешать творог, муку, 1 яйцо, 1 белок, выложить часть полученной смеси в форму.  
100 гр сыра натереть на крупной терке, смешать с белком, выложить в форму поверх основы, посолить.  
Накрыть сырный слой оставшимся тестом.  
Посыпать сыром ( 50 г).  
И в духовку до готовности.