

Питательные батончики с сыром и брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **102 ккал.**
Белки: **9 г.**
Жиры: **8 г.**
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pitatelnye-batonchiki-s-syrom-i-brokkoli/>

Ингредиенты:

- брокколи - 500 г
- яйца - 2 шт
- творог обезжиренный - 100 г
- сыр - 250 г (у нас моцарелла)
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Разогрейте духовку до 200 градусов. Поместите соцветия брокколи в блендер или комбайн, взбивайте, пока брокколи по текстуре не станет напоминать рис. Добавьте сыр и взбейте в течение нескольких секунд. Выложите в миску. Добавьте яйца, творог, соль и перец. Перемешайте.

Застелите противень бумагой для выпечки. Выложите смесь на бумагу для противень и распределите равномерно. Запекайте 30-35 минут, пока не появится золотистая корочка. Разрежьте на батончики и подавайте.