

Пп булочка с глазуньей



На 100 грамм:
Калорийность: **131,17 ккал.**
Белки: **13,51 г.**
Жиры: **4,04 г.**
Углеводы: **10,62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-bulochka-s-glazunej/>

Ингредиенты:

- 2 ст ложки овсяных хлопьев
- 1 ст ложка льняной муки
- 1 ст ложка отрубей
- 1 чайная ложка кунжута
- пол чайной ложки семян льна
- разрыхлитель на кончике чайной ложки
- 40 гр обезжиренного творога
- 50 мл обезжиренного кефира
- 1 белок
- соль по вкусу

Приготовление:

Все ингредиенты перемешать, выложить в форму и отправить в микроволновку на 4-5 минут. Поверх булочки положить помидор и глазунью.