

Топ-4 вкусных диетических несладких блинных тортиков, которые разнообразят ваше меню



На 100 грамм:
Калорийность: **122.35 ккал.**
Белки: **13.86 г.**
Жиры: **5.64 г.**
Углеводы: **3.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/top-4-vkusnyh-dieticheskikh-nesladkih-blinnyh-tortikov-kotorye-raznoobrazyat-vashe-menyu/>

1. Торт из яичных блинов с куриной начинкой.

Ингредиенты:

- яйцо 4шт
- молоко 50гр
- мука 1ст л
- масло оливковое 15гр

Начинка:

- Куриная грудка вареная 400 гр
- Соленый огурец 100гр
- Лук 1шт
- Соль, перец, укроп., чеснок.
- Сметана.

Приготовление:

Смешать все ингредиенты на блины, добавить масло. Получается 7 шт. блинов, делаем начинку. Отварная грудка мелко нарезанная. Огурец кубиками, лук кубиками, чеснок мелко нарезать. Добавить зелень., 2 лож сметаны. Все перемешать. Собираем торт из 6 коржей 1корж для

украшения.

Сверху 1 ст л сметаны на бока, равномерно размазать
7й корж нарезать на тонкие полоски, и выложить в виде спирали.

2. Печеночный торт

Ингредиенты:

- яйцо 4шт
- молоко 50гр
- мука 1ст л
- масло оливковое 15гр

Приготовление:

Смешать все ингредиенты на блины, добавить масло.

Получается 7 шт.блинов, делаем начинку. Отварная грудка мелко нарезанная. Огурец кубиками, лук кубиками, чеснок мелко нарезать.

Добавить зелень., 2 лож сметаны. Все перемешать. Собираем торт из 6 коржей 1корж для украшения.

Сверху 1 ст л сметаны на бока, равномерно размазать

7й корж нарезать на тонкие полоски, и выложить в виде спирали.

3. Белковый торт с куриной грудкой

Ингредиенты:

- яйцо 4шт
- молоко 50гр
- мука 1ст л
- масло оливковое 15гр

Приготовление:

Смешать все ингредиенты на блины, добавить масло.

Получается 7 шт.блинов, делаем начинку. Отварная грудка мелко нарезанная. Огурец кубиками, лук кубиками, чеснок мелко нарезать.

Добавить зелень., 2 лож сметаны. Все перемешать. Собираем торт из 6 коржей 1корж для украшения.

Сверху 1 ст л сметаны на бока, равномерно размазать

7й корж нарезать на тонкие полоски, и выложить в виде спирали.

4. Диетический блинный пирог с помидорами и сыром

Ингредиенты:

- яйцо 4шт
- молоко 50гр
- мука 1ст л
- масло оливковое 15гр

Начинка:

300 г шампиньонов

4 помидора

200 г твердого нежирного сыра

2 зубчика чеснока по-желанию

Приготовление:

Смешать все ингредиенты на блины, добавить масло.

Получается 7 шт.блинов, делаем начинку. Отварная грудка мелко нарезанная. Огурец

кубиками, лук кубиками, чеснок мелко нарезать.

Добавить зелень., 2 лож сметаны. Все перемешать. Собираем торт из 6 коржей 1корж для украшения.

Сверху 1 ст л сметаны на бока, равномерно размазать

7й корж нарезать на тонкие полоски, и выложить в виде спирали.