

Торт белковый



На 100 грамм:
Калорийность: **71.85 ккал.**
Белки: **14.26 г.**
Жиры: **0.93 г.**
Углеводы: **0.84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tort-belkovyj/>

Ингредиенты:

- белки 8 шт.+ 1 целое яйцо
- куриное филе 4 шт или 800гр
- творог пастообразный обезжиренный 500-600 гр
- кефир 1% 50 гр. (если творожная масса будет густовата)
- петрушка, укроп по 10гр
- салатные листья 100гр. (можно больше)
- чеснок 4 дольки или 16гр

Приготовление:

Взбиваем белки+1 яйцо, добавляем соль, перец и выпекаем на сухой тефлоновой сковороде (чтобы блины хорошо отходили, лучше их делать по толще, поэтому можно добавить больше чем 8 белков), выходит от 6 до 9 блинов, в зависимости от толщины.

Творожная начинка: в творог добавить кефир, зелень, чеснок, соль, перец и перемешать до однородной массы.

Курицу отварить (не больше 30 мин., чтобы не была жесткой), охладить и порезать на очень мелкие кусочки.

Салатные листья помыть и тщательно обсушить на полотенце.

Заранее отложите самый удачный блин на верхушку.

Теперь на плоскую тарелку выкладываем первый блин, смазываем творожной начинкой, сверху выкладываем курицу и накрываем салатными листьями, потом второй блин и по той же схеме. оставляем немного творожной начинки, чтобы смазать стенки торта. заматываем пищевой пленкой и в холодильник на несколько часов, а лучше на ночь.