

Твердый сыр с зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **55,9 ккал.**
Белки: **8,88 г.**
Жиры: **0,87 г.**
Углеводы: **3,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tverdij-syr-s-zelenyu/>

Ингредиенты:

- 2 пачки обезжиренного творога 0%
- 1 яйцо
- 1/2 чайной ложки соды, соль по вкусу(у меня морская)
- 2 стакана молока 0,1%
- ваша любимая зелень

Приготовление:

Творог залить 2 стаканами обезжиренного молока 0,5%. Нагреть до закипания, слить жидкость, остудить. Добавить яйцо, 1/2ч.л.соды+соль(у меня морская) по вкусу, зелень. Размешать блендером. Поставить на водяную баню. Смесь сразу же загустеет. Продолжаем взбивать 2-3 минуты. Вылить в форму. Застывает моментально. В холодильник на 30 минут.