

Творожная запеканка «фантазия»



На 100 грамм:
Калорийность: **63 ккал.**
Белки: **12,2 г.**
Жиры: **0,1 г.**
Углеводы: **3,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-fantaziya/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 250 г
- белок - 2 шт
- фрукты - 90 г (у нас по 30 г ананас, апельсин, манго и изюм)
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Взбиваем миксером творог с 2 белками и подсластителем. Нарезаем кубиками ананас, апельсин и манго, добавляем изюм. Смешиваем их с творожной массой, выкладываем в жаропрочную форму и ставим в предварительно разогретую до 180 С духовку на 20 минут. Такое лакомство на ужин точно придется по вкусу и вам, и вашим близким.