

Творожная запеканка в микроволновке



На 100 грамм:
Калорийность: **118,69 ккал.**
Белки: **9,23 г.**
Жиры: **1,64 г.**
Углеводы: **16,94 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 150 г
- банан - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- манная крупа - 2 ст. л
- ягоды - 2 ст. л (у нас черная смородина)
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

В блендере взбить творог, яйцо, манку, подсластитель, добавить порезанный на кружочки банан и черную смородину. Вылить массу в форму для микроволновой печи, например в кружку или в пластиковый контейнер, готовить 5-7 минут на максимальной мощности.