

# Творожник с яблоком и морковью в микроволновке



На 100 грамм:  
Калорийность: **82,06 ккал.**  
Белки: **7,64 г.**  
Жиры: **1,33 г.**  
Углеводы: **9,61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnik-s-yablokom-i-morkovyu-v-mikrovolnovke/>

## Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 180 г
- яблоко - 1 шт
- морковь - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- мед - 1 ст. л

## Приготовление:

Сначала натрем на крупной терке яблочко, а на мелкой морковку. Добавим мед и яйцо, хорошенько все вымешаем. Добавим творог, еще раз хорошо все перемешаем. Выкладываем тесто в силиконовую формочку и отправляем в микроволновку минут на 5-7.