

Вкуснейшая низкокалорийная творожная запеканка с яблоком



На 100 грамм:
Калорийность: **71,56 ккал.**
Белки: **8,07 г.**
Жиры: **1,92 г.**
Углеводы: **4,98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshaya-nizkokalorijnaya-tvorozhnaya-zapekanka-s-yablokom/>

Ингредиенты:

- обезжиренный творог - 250 г
- яйца - 2 шт
- кефир 1% - 3 ст. л
- яблоко - 300 г

Приготовление:

Для начала необходимо творог пропустить через мясорубку или взбить в блендере. Добавить в него кефир и перемешать. Яйца тоже нужно взбить и вылить в творожную массу. Яблоки нужно очистить от кожуры и сердцевины, порезать на мелкие кусочки. Добавить их к творогу. Готовую массу нужно выложить в форму, предварительно застеленную пергаментом и запекать в духовке около 30 минут.