

Запеканка из обезжиренного творога с курагой



На 100 грамм:
Калорийность: **107.75 ккал.**
Белки: **12.43 г.**
Жиры: **2.14 г.**
Углеводы: **9.63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-obezzhirennogo-tvoroga-s-kuragoj/>

Ингредиенты:

- курага - 15 шт
- творог обезжиренный - 500 гр
- яйцо куриное - 3 шт
- манная крупа - 2 ст. ложки
- обезжиренный йогурт без добавок - 150 гр

Приготовление:

Первым делом весь творог кладем в миску. Далее добавляем туда курагу, предварительно нарезанную на кубики. После добавляем в миску 3 яйца, манку и йогурт. Хорошенько(!) все это дело перемешиваем и заполняем смесью форму для выпечки. Крайне важно (если вы на диете или просто сторонник здорового питания) не смазывать форму маслом, а просто застелить ее бумагой для выпечки.

Ставим в духовку, прогретую до 180 градусов, и ждем минут 20. Готовность проверяется тем, что запеканка не должна быть жидкой в центре при шевелении миски.