

Диетический рецепт – Творожный диетический десерт с медом



Ингредиенты:

- Творог 5-9 % – 150 г;
- Сметана-10 % – 1 ст. ложка;
- Мед – 1 ч. ложка.

Приготовление:

1. Творог смешать со сметаной и перетереть вилкой.
2. Готовую смесь полить медом.

Энергетическая ценность блюда около 145 ккал/ 100 г

Приятного аппетита.