Рецепт

ОЛАДЬЯ С БЕЛКОМ

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ: бдендер, измерительная чашка, миска, большая ложка для смешивания, сковородка, лопаточка

ПОРЦИИ: 2 | ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ЦЕНА: $2.00 | ЦЕНА ЗА 1 ПОРЦИЮ: $1.00

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яйцо - 6 шт.
- Творог - 1 стакан
- Овес - 1 стакан
- Корица (необязательно) - 2 ч. ложка
- Ваниль (необязательно) - 1 ч. ложка
- Растительное масло для смазывания сковородки

- Возможные дополнения (необязательные): сливочное масло, кленовый сироп, арахисовое масло, орехи/семена, ягоды, или то, что хотите!

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Помешиваем все ингредиенты в блендере до того, как смесь становится плавней.
2. Поставим смесь на несколько минут, чтобы она становилась более густой. Смазываем сковородку растительным маслом. Подогреем сковородку на среднем огне.
3. Когда сковородка становится горячей, сливаем 1/4 стакана смеси в сковородку. [Совет - узнаешь, что сковородка готовая если она шипит когда сбрасываешь воду легким ударом в нее]
4. Жарим оладьи до того, как края сухие и они немножко надуваются. Затем переворачиваем.
5. Жарим остальное тесто по 1/4 стакана.
6. Добавляем любимые дополнения и наслаждаемся!

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu

Рецепт

ОЛАДЬЯ С БЕЛКОМ

ПИТАНИЕ

Protein Pancakes

Nutrition Facts

Serving Size: 0.5 × full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	518.6 kcal	26 %
Total Fat	24.6 g	38 %
Saturated Fat	8.4 g	42 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	574.5 mg	192 %
Sodium	488.9 mg	20 %
Total Carbohydrate	34.5 g	11 %
Dietary Fiber	5.5 g	22 %
Sugars	5.4 g	
Protein	38.3 g	77 %
Vitamin A	15 % • Vitamin C	0 %
Calcium	18 % • Iron	21 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com </>

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Этот вкусный завтрак имеет много белка. С нем можно успешно начинать день стабилизируя уровня сахара в крови. Стабилизованные уровня сахара в крови улучшают энергию, сосредоточивание и настроение в течении дня.





ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

И творог и яйцо содержит все незаменимые аминокислоты, нужные для тела.

References:

Recipe provided by Gabrielle La Chapelle

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu