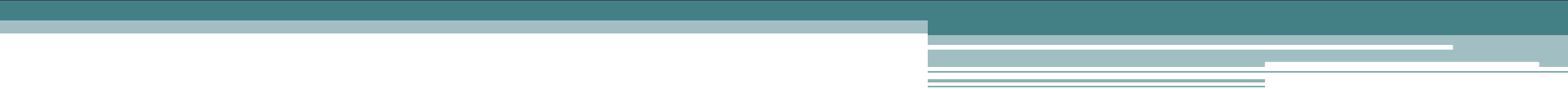


«Творожная запеканка «Вкуснота»»



Приготовление запеканки «Вкуснота»

Продукты:



-500 гр.



-1 ст. л.



- 2 ст. л.



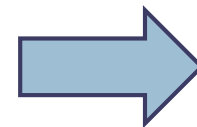
-2 шт.



-2 шт.



-2 ст. л.



ТВОРОГ

Одно из главных преимуществ творога – польза для пищеварения.

Ежедневное потребление этого продукта укрепляет иммунитет. Творог содержит кальций, который играет ключевую роль в укреплении костной ткани и зубной эмали.



СМЕТАНА

Этот продукт оказывает благоприятное воздействие на работу мышц, а также активизирует умственную деятельность. Регулярное употребление этого кисломолочного продукта помогает улучшить память.



ЯЙЦА

Яйцо – это богатый источник протеинов, витаминов, минералов и незаменимых жирных кислот. Яйца делают сердце крепче и здоровее. Также яйца активизируют работу головного мозга, обеспечивают организм энергией, укрепляют иммунитет (благодаря содержанию витаминов А, В12, селена).



МАННАЯ КРУПА

Обволакивающий эффект каши полезен при гастрите. Манка способна успокаивать боль, снимать спазмы и воспаления органов пищеварения. Известно, что калий, входящий в состав манной крупы, улучшает работу почек. Эта калорийная каша придает энергии для борьбы с усталостью.



ЯБЛОКИ

Благодаря большому содержанию железа, в народной медицине яблоки – одно из самых популярных лекарств при анемии. Яблоки также помогают предотвратить развитие сахарного диабета. Помимо того, что яблоки чрезвычайно богаты клетчаткой, а она является лучшим средством для борьбы с голодом.



САХАР

Белый сладкий продукт вызывает привыкание. После попадания внутрь компонент стимулирует выработку гормона дофамина. Дофамин стимулирует центры удовольствия и заставляет нас чувствовать радость и прилив энергии.



Этап 1

Подготовка продуктов.



Этап 2

Смешать продукты в глубокой миске.



Этап 3

Выложить половину получившейся массы в чашу для запекания.



Этап 4

Добавить тонкие дольки яблока.



Этап 5

Оставшуюся массу выложить сверху на яблоки.



Этап 6

Выпекать в духовке (мультиварке) 30-40 мин.



Этап 7

Наслаждаемся!!!

