

«Правильное питание – залог здорового образа жизни»

Правильное питание сегодня с каждым днем приобретает все большую популярность. Одним из продуктов, в которых имеется огромное количество витаминов и минеральных веществ является творог, а самое популярное блюдо из творога – это творожная запеканка.

Самая главная ценность творога – это сбалансированное содержание в нем минералов и кальция, благодаря которому этот продукт является незаменимым.

Творожная запеканка частое блюдо на нашем домашнем столе.

Продукты для приготовления запеканки довольно простые: свежий домашний творог, манная крупа, яйца, сахар и изюм и это все! Можно разнообразить блюдо, добавляя в него фрукты, курагу или чернослив.





Творожную запеканку можно подавать к столу, как самостоятельное блюдо, так и в качестве легкого и вкусного десерта.

