



Jaglane naleśniki z mango i twarożkiem

★★★★★ (4)



25 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

401 kcal / 1 porcję (302 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

132.81 kcal

6.64%



Białko

7.61 g

15.22%



Węglowod.

17.48 g

6.47%



Tłuszcze

3.76 g

5.37%



Błonnik

1.30 g

5.2%

GDA

6.64 %



Składniki

- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Woda - 79.2g (1/3 szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 140g (9 1/3 łyżki stołowej)
- Cukier brązowy - 20g (4 łyżeczki)
- Ser twarogowy półtłusty - 200g (10 łyżek stołowych)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Mango - 280g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Mąka jaglana - 40g (1/4 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj naleśniki: Jaja, wodę, mleko, mąkę i 2 łyżeczki cukru energicznie połącz trzepaczką lub zmiksuj mikserem na gładką konsystencję. Odstaw na ok. 15 minut.

KROK 2: W miseczce rozgnieć twaróg z jogurtem i 2 łyżeczkami cukru. Mango obierz i pokrój w drobną kostkę.

KROK 3: Na patelni rozgrzej 1 łyżeczkę oleju i rozporowadź po całej patelni. Na patelnię wylewaj porcję ciasta i smaż z obu stron kilka minut. Usmażone naleśniki faszuj przygotowanym serkiem i porcją mango, a następnie zawijaj w rulon.

Smacznego!

