

Характеристика особенностей состава и потребительских свойств Творожной запеканки

Запеканка творожная – классическое блюдо, самая полезная альтернатива свежему творогу. Творожные запеканки в обязательном порядке входили в меню детских садов, и неудивительно, чтобы избежать отравлений, которые возможны при употреблении некачественных молочных продуктов, творог подвергали термической обработке, при которой главные полезные свойства продукта сохранялись. В идеале запеканка творожная должна иметь румяную корочку от светло-бежевого до тёмно-золотистого цвета и белую сердцевину, плотной, но воздушной консистенции. Вкус запеканок зависит от количества сахара или добавок, многие готовят творожные запеканки со сгущёнкой, а некоторые – вовсе без сахара.

Состав и полезные свойства творожной запеканки

В составе продукта находятся практически все витамины группы В, имеется В12, который необходим организму, особенно для тех, кто по каким-то причинам не употребляет в пищу мясные продукты. Запеканка творожная сохраняет практически всё количество кальция, содержащегося в исходном твороге. Поэтому запеканка творожная полезна детям во время активного роста зубов и костей, людям преклонного возраста и кормящим мамочкам



Приятного аппетита!



ШАГ ПЕРВЫЙ



ШАГ ВТОРОЙ ВЗБИВАЕМ ИНГРЕДИЕНТЫ



ШАГ ТРЕТИЙ - ДОБАВЛЕНИЕ ЯИЦ



ВЫКЛАДЫВАЕМ
АККУРАТНО НА
СМАЗАННЫЙ
ПРОТИВЕНЬ



СВЕРХУ-НЕЖНЕЙШАЯ
СМЕТАНА



ВРЕМЯ – ЗВАТЬ ГОСТЕЙ!