7 способов сделать творог вкуснее

Творог — один из самых полезных белковых и популярных продуктов для тех, кто хочет набрать мышечную массу и для тех, кто хочет похудеть. Мы приготовили несколько простых советов, которые помогут сделать творог ещё вкуснее и интереснее.

1. Ягоды или фрукты

Смешайте 100 граммов творога с одним персиком и получите простой перекус, содержащий всего 141 ккал при 12 граммах белка.

2. Корица - полезная пряность

Чтобы исключить фрукты как быстрый углевод, но при этом сохранить сладость творога, добавьте корицу. Нежирный творог и щепотка этой специи вкусный десерт, да ещё содержащий большое количество кальция, витамина D и белка.

3. Творожная паста

Надоел обычный творог? Приготовьте творожную пасту следующим образом: с помощью блендера немного взбейте творог орехи, банан или даже зелень, соль и специи (если любите несладкое). Такую пасту можно есть с яблоком, тостами, хлебцами, корицей и другими фруктами, а также в качестве соуса для любимых овощей.

4. Банановый сплит

На завтрак побалуйте себя десертом — но не классическим банановым сплитом со сладкими сиропами, взбитыми сливками, а более полезным, но не менее вкусным вариантом.

Всего 5 минут Вы потратите на его приготовление.

Очистите 1 банан и разрежьте вдоль. Выложите половинки в тарелку, добавьте 200 гр творога, 1 чайную ложку орехов, ягоды по вкусу. Для сладости можно добавить чайную ложку мёда. (313 калорий).

5.Фруктовое пюре или смузи

Смузи с творогом — это не только полезно, но и очень вкусно. Творог обладает нейтральным вкусом и его можно комбинировать с самыми разными ингредиентами, к тому же он добавляет приятной густой консистенции. Экспериментируйте и найдите свой любимый вкус.

6. Вкусное, полезное мороженое. Удивлены.

Приготовьте для себя полезное протеиновое мороженое.

Взбейте с помощью блендра 250 гр творога, сок одного лимона, одну столовую ложку яблочного сока и 100 гр замороженных ягод.

Выложите мороженое в миску, добавив 50 гр ягоды и хорошо всё перемешайте. Подавайте сразу!

7. Приготовьте омлет или скрэмбл

Творог и яйца — отличное сочетание для полезного завтрака. Добавляйте творог в омлет или скрэмбл вместо сыра и вы будете приятно удивлены, насколько это вкусно. Омлет с творогом можно приготовить на сковороде, в мультиварке и даже микроволновой печи.