



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**
Проверено
Роспотребнадзором

здоровое-питание.рф

Овсяноблин с сыром и помидорами



- Автор рецепта
Евгения Усманова
- Время приготовления
15 мин
- Калорийность
121 ккал/100 г
- Вес
200 г
- Количество порций
2

Овсяноблин с начинкой – полноценный завтрак! Если вы следите за фигурой и здоровьем, а также просто хотите вкусно и полезно перекусить с самого утра, чтобы зарядиться бодростью на весь день, то этот рецепт для вас. Овсяноблин с начинкой придаст вам сил и принесет организму сплошную пользу. Готовьте с любовью себе и своим родным на завтрак, обед или ужин.

Ингредиенты

- Овсяные хлопья (не быстрого приготовления) 3 ст. л.
- Яйца 2 шт.
- Молоко 30 мл
- Соль 2 г
- Твердый сыр 30 г
- Помидоры (черри) 2 шт.

Процесс приготовления

Шаг 1

Для овсяноблина берем овсяные хлопья не быстрого приготовления. Помещаем их в чашу блендера и перемалываем на маленькой скорости в крупную крошку, но только не в муку – на это уйдет всего секунд 30.



Шаг 2

В удобной миске смешиваем половину подготовленных продуктов для одного овсяноблина: 1,5 столовые ложки крошки, 1 яйцо, 15 мл молока (2 столовые ложки) и щепотку соли. Все тщательно перемешиваем вилочкой и немного взбалтываем, чтобы яйцо хорошо взбилось. Мы приготовили тесто для одного овсяноблина, но вы можете приготовить сразу все тесто и при жарке разделить его на две части.



Шаг 3

Сразу подготовим начинку. Помидоры моем и нарезаем кружочками. Я брала для рецепта черри, вы можете брать любые.



Шаг 4

Сыр трем на крупной терке.



Шаг 5

На сухую сковороду наливаем тесто, рассчитанное на один овсяноблин. Печем на медленном огне до появления пузырьков и зарумянивания – примерно 2 минуты. Можно накрыть сковороду крышкой. Переворачиваем на другую сторону и допекаем секунд 30.



Шаг 6

Затем снова переворачиваем блин и выкладываем начинку: слой сыра, помидоры с солью и опять слой сыра. Складываем блин пополам и даем немного пропечься, чтобы расплавился сыр. По этой же схеме печем и начинаем второй овсяноблин. Выкладывать начинку можно непосредственно на блюде, а потом просто все нагреть.



Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в [Лаборатории здорового питания](#) ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



**Разнообразь
рацион**