

# 5 диетических запеканок на каждый день



На 100 грамм:  
Калорийность: **97.88 ккал.**  
Белки: **14.55 г.**  
Жиры: **3.05 г.**  
Углеводы: **3.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-dieticheskikh-zapekanok-na-kazhdyy-den/>

## 1. Запеканка из куриной грудки

### Ингредиенты:

- куриная грудка - 500 г
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- перец болгарский (красный) - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- йогурт натуральный - 5 ст. л
- чеснок - 5 г
- сыр нежирный - 50 г
- приправа для курицы - 1 ч. л
- масло оливковое - 1 ч. л
- зелень - по вкусу

### Приготовление:

Филе мелко порубить ножом. Посолить , добавить специи и приправы.

В отдельной посуде перемешать 1 яйцо и йогурт.

Залить смесью филе, перемешать. Отставить в сторону. Нашинковать овощи :морковь на крупную терку, лук мелко , перец брусочками.

На сковороде (или в мультиварке) на масле слегка обжарить овощи, посолить, поперчить.

Выложить их на дно формы , в которой будем запекать(или разровнять на дне мультиварки).

Далее выложить слой птицы. Сверху сыр с зеленью.

Программа ВЫПЕЧКА (30 минут)-для мультиварки. Если вы готовите блюдо в духовке, то

температуру установить 180С, время примерно 30 минут.  
Такую запеканку можно кушать из формочек или перевернуть на блюдо.

## 2. Творожная запеканка с бананами:потрясающая вкуснятина!

### **Ингредиенты:**

- куриная грудка - 500 г
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- перец болгарский (красный) - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- йогурт натуральный - 5 ст. л
- чеснок - 5 г
- сыр нежирный - 50 г
- приправа для курицы - 1 ч. л
- масло оливковое - 1 ч. л
- зелень - по вкусу

### **Приготовление:**

Филе мелко порубить ножом. Посолить , добавить специи и приправы.  
В отдельной посуде перемешать 1 яйцо и йогурт.  
Залить смесью филе,перемешать. Отставить в сторону. Нашинковать овощи :морковь на крупную терку,лук мелко ,перец брусочками.  
На сковороде (или в мультиварке) на масле слегка обжарить овощи,посолить, поперчить.  
Выложить их на дно формы ,в которой будем запекать(или разровнять на дне мультиварки).  
Далее выложить слой птицы. Сверху сыр с зеленью.  
Программа ВЫПЕЧКА (30 минут)-для мультиварки. Если вы готовите блюдо в духовке, то температуру установить 180С, время примерно 30 минут.  
Такую запеканку можно кушать из формочек или перевернуть на блюдо.

## 3. Капустная запеканка с фаршем

### **Ингредиенты:**

- куриная грудка - 500 г
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- перец болгарский (красный) - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- йогурт натуральный - 5 ст. л
- чеснок - 5 г
- сыр нежирный - 50 г
- приправа для курицы - 1 ч. л
- масло оливковое - 1 ч. л
- зелень - по вкусу

### **Приготовление:**

Филе мелко порубить ножом. Посолить , добавить специи и приправы.  
В отдельной посуде перемешать 1 яйцо и йогурт.  
Залить смесью филе,перемешать. Отставить в сторону. Нашинковать овощи :морковь на крупную терку,лук мелко ,перец брусочками.  
На сковороде (или в мультиварке) на масле слегка обжарить овощи,посолить, поперчить.  
Выложить их на дно формы ,в которой будем запекать(или разровнять на дне мультиварки).  
Далее выложить слой птицы. Сверху сыр с зеленью.  
Программа ВЫПЕЧКА (30 минут)-для мультиварки. Если вы готовите блюдо в духовке, то температуру установить 180С, время примерно 30 минут.

Такую запеканку можно кушать из формочек или перевернуть на блюдо.

#### 4. Белковая вкуснятина: всего 3 ингредиента!

**Ингредиенты:**

- куриная грудка - 500 г
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- перец болгарский (красный) - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- йогурт натуральный - 5 ст. л
- чеснок - 5 г
- сыр нежирный - 50 г
- приправа для курицы - 1 ч. л
- масло оливковое - 1 ч. л
- зелень - по вкусу

**Приготовление:**

Филе мелко порубить ножом. Посолить , добавить специи и приправы.

В отдельной посуде перемешать 1 яйцо и йогурт.

Залить смесью филе, перемешать. Отставить в сторону. Нашинковать овощи :морковь на крупную терку, лук мелко , перец брусочками.

На сковороде (или в мультиварке) на масле слегка обжарить овощи, посолить, поперчить.

Выложить их на дно формы , в которой будем запекать (или разровнять на дне мультиварки).

Далее выложить слой птицы. Сверху сыр с зеленью.

Программа ВЫПЕЧКА (30 минут)-для мультиварки. Если вы готовите блюдо в духовке, то температуру установить 180С, время примерно 30 минут.

Такую запеканку можно кушать из формочек или перевернуть на блюдо.

#### 5. Кабачково-творожная запеканка

**Ингредиенты:**

- куриная грудка - 500 г
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- перец болгарский (красный) - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- йогурт натуральный - 5 ст. л
- чеснок - 5 г
- сыр нежирный - 50 г
- приправа для курицы - 1 ч. л
- масло оливковое - 1 ч. л
- зелень - по вкусу

**Приготовление:**

Филе мелко порубить ножом. Посолить , добавить специи и приправы.

В отдельной посуде перемешать 1 яйцо и йогурт.

Залить смесью филе, перемешать. Отставить в сторону. Нашинковать овощи :морковь на крупную терку, лук мелко , перец брусочками.

На сковороде (или в мультиварке) на масле слегка обжарить овощи, посолить, поперчить.

Выложить их на дно формы , в которой будем запекать (или разровнять на дне мультиварки).

Далее выложить слой птицы. Сверху сыр с зеленью.

Программа ВЫПЕЧКА (30 минут)-для мультиварки. Если вы готовите блюдо в духовке, то температуру установить 180С, время примерно 30 минут.

Такую запеканку можно кушать из формочек или перевернуть на блюдо.

