Болгарский перец с творожно-сырной начинкой

На 100 грамм:
Калорийность: **70,49 ккал.**
Белки: **11,43 г.**
Жиры: **1,34 г.**
Углеводы: **3,17 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/bolgarskij-perec-s-tvorozhno-syrnoj-nachinkoj/

Ингредиенты:
- творог обезжиренный - 200 г
- сыр - 30 г
- перец болгарский - 1 шт
- чеснок - по вкусу
- специи - по вкусу
- укроп - по вкусу

Приготовление:
Верхушку перца отрезать. Творог смешать с чесноком, солью, мелко натертым сыром, так же туда можно добавить любую зелень и специи. Затем начинку плотно-плотно засунуть в красный или желтый перец! Оставить на час в холодильнике и потом разрезать на кольца (не тонкие). Готово!