

Чипсы из кабачков



На 100 грамм:
Калорийность: **50.15 ккал.**
Белки: **2.41 г.**
Жиры: **1.45 г.**
Углеводы: **6.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chipsy-iz-kabachkov/>

Ингредиенты:

- кабачок 2 шт
- яйцо 1 шт
- молоко 1 ст. л
- тертый сыр по вкусу
- соль, перец по вкусу
- мука из отрубей
- чеснок по вкусу

Приготовление:

Кабачки нарезать дольками толщиной около 0,5 см.

Яйцо взбить с молоком.

Сыр смешать с мукой. Посолить, приправить молотым черным перцем и добавить сушёный чеснок молотый по вкусу.

Каждый ломтик кабачка обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сырной массе.

Выложить ломтики кабачков на противень и запекать в духовке, разогретой до 220 градусов, в течение 20 мин.

По желанию украсить ломтиками помидора и базиликом.