

Цветная капуста с чесноком, сыром пармезан и зеленью в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **68 ккал.**
Белки: **6,3 г.**
Жиры: **2,6 г.**
Углеводы: **5,6 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cvetnaya-kapusta-s-chesnokom-syrom-parmezan-i-zelenyu-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- цветная капуста 250 г
- тертый нежирный сыр 17% 50 гр
- измельченный чеснок 1 / 2 ст. ложки
- свежая петрушка 1 / 2 пучка(небольшого)
- соль и перец - по вкусу

Приготовление:

Разогреть духовку до 200 градусов. Нарезать цветную капусту на цветочки. Промыть. В большой миске смешайте измельченный чеснок и 1 / 4 стакана тертого сыра. Добавить цветную капусту и перемешать, пока они хорошо покроются смесью. Выложить капусту на противень, покрытый бумагой. Посыпать солью и перцем.

Выпекать в духовке в течение 45 минут, переворачивать каждые 15 минут. В последние 15 минут посыпать оставшимся сыром.

После того как капуста будет готова - посыпать нарезанной петрушкой. и подавать.