

# Цветная капуста с творогом в горшочках



На 100 грамм:  
Калорийность: **44,61 ккал.**  
Белки: **7,37 г.**  
Жиры: **0,2 г.**  
Углеводы: **4,01 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cvetnaya-kapusta-s-tvorogom-v-gorshochkah/>

## Ингредиенты:

- обезжиренный творог 400 гр
- цветная капуста , около 500-700гр
- две веточки укропа
- соль и приправы по вкусу

## Приготовление:

Цветную капусту разобрать на соцветия.

Режем укроп и добавляем его к творогу, солим и приправляем, все перемешиваем.

В горшочки выкладываем слоями, сначала цветную капусту, немного солим, затем творог, потом ещё раз капусту и сверху творог.

В разогретой до 180 градусов духовке готовим около часа, затем даем ещё постоять в выключенной духовке минут 30.

Творог так запекается, что его корочка напоминает сыр.