

Диетическая кабачковая запеканка с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **35,39 ккал.**
Белки: **2,85 г.**
Жиры: **0,76 г.**
Углеводы: **4,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-kabachkovaya-zapekanka-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- кабачки - 2 шт
- творог обезжиренный - 250 г
- яйца - 2 шт
- чеснок - 5 г
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Кабачки натираем на крупной тёрке. Яйца слегка взбиваем с солью, добавляем творог, зелень. Лишний сок с кабачков отжимаем и сливаем. Смешиваем с яично-творожной массой. Форму для запекания выстилаем пергаментной бумагой, смазываем оливковым маслом. Делим полученную массу пополам, в одну часть добавляем толчёный чеснок, хорошо перемешиваем. Выкладываем каждую половинку полученной массы в форму. Запекаем в духовке при 180С на 45 минут (ориентируемся на свою духовку).