

Диетическая запеканка из капусты с мясом



На 100 грамм:
Калорийность: **108,39 ккал.**
Белки: **9,31 г.**
Жиры: **5,38 г.**
Углеводы: **5,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-zapekanka-iz-kapusty-s-myasom/>

Ингредиенты:

- капуста белокочанная - 400 г
- куриный фарш - 400 г (из филе)
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- масло оливковое для обжарки мяса
- соль, перец черный молотый - по вкусу

Для заливки:

- Йогурт натуральный - 6 ст. л
- Яйца - 3 шт
- Мука цельнозерновая - 3 ст. л
- Соль - по вкусу
- Сыр нежирный - 50 г

Приготовление:

Белокочанную капусту нашинковать, обмять. Порезать лук, натереть на терке морковь, сыр. Обжарить лук, морковь, фарш, смешать с капустой.

Готовим заливку:

Для этого необходимо взбить йогурт, яйца, муку и соль по вкусу до получения однородной массы.

Вылить в капусту с фаршем и перемешать.

Все выложить в смазанную маслом чашу мультиварки и посыпать тертым сыром.

Режим "Выпечка" время - 50 мин. После сигнала, оставить на подогреве еще минут на 15.
Очень вкусная, сочная запеканка.