Диетический мясной хлеб

На 100 грамм:
Калорийность: **187,92 ккал.**
Белки: **12,77 г.**
Жиры: **13,82 г.**
Углеводы: **2,56 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-myasnoj-hleb/

Ингредиенты:
- 900 г нежирного говяжьего фарша
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3 черешка сельдерея
- 2 яйца
- 4 ст. л. томатная паста
- 2 ст. л. нарезанного базилика
- соль, перец

Приготовление:
Лук, чеснок очистить и измельчить. Сельдерей вымыть и нарезать тонкими ломтиками.
Потушить овощи 8 минут на сковороде с добавлением воды.
Смешать весь фарш с яйцами, томатной пастой, зеленью, солью и перцем.
Сформировать овальный хлебец. Запекать 1 час 15 минут при 180С.