

Диетический пирог с капустой и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **92,88 ккал.**
Белки: **4,47 г.**
Жиры: **0,61 г.**
Углеводы: **16,72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-pirog-s-kapustoj-i-morkovyu/>

Ингредиенты:

тесто:

- кефир 1% 450 мл
- мука цельнозерновая или овсяная 320 г
- сода 1 ч. л

начинка:

- капуста 400 г
- укроп пучок
- морковь 1-2 шт
- специи, зелень по вкусу

Приготовление:

Для начинки мелко нашинкуйте капусту, потрите морковь.

Морковь обжарить со специям. Добавьте капусту и тушите до готовности. Посолить.

Соду погасите кефиром и оставьте на 10 минут в теплом месте.

Добавьте щедрую щепотку соли, каплю оливкового масла и замесите тесто с помощью миксера.

Половину теста распределите по дну формы, затем выложите начинку и залейте 2-ой половиной теста. Выпекать около 40 минут при температуре 160 градусов.