

# Грибы, запеченные в йогурте



На 100 грамм:  
Калорийность: **68,49 ккал.**  
Белки: **7,83 г.**  
Жиры: **3,39 г.**  
Углеводы: **1,53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/griby-zapechennye-v-jogurte/>

## Ингредиенты:

- шампиньоны - 500 г
- мука цельнозерновая - 1 ч. л
- сыр - 100 г
- натуральный йогурт - 0,5 ст
- зелень - по вкусу

## Приготовление:

Сыр натереть на мелкой терке. Грибы нарезать и обжарить на масле. Посолить. Добавить муку, перемешать. Затем добавить йогурт. Когда закипит, снять с огня. Разложить по смазанным кокотницам и щедро посыпать тертым сыром. Запекать 8-10 минут при 180С.