

Кабачки диетические с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **41,65 ккал.**
Белки: **1,41 г.**
Жиры: **1,92 г.**
Углеводы: **4,52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-dieticheskie-s-syrom/>

Ингредиенты:

- кабачок небольшой молодой – 2 шт
- твердый сыр (в идеале – пармезан) – 50 г
- смесь сухих трав (орегано, базилик, тимьян и др.) – 1 ч. ложка
- сухой чесночный порошок – четверть чайной ложки
- оливковое масло – 2 ст. ложки
- зелень (черемша, петрушка или др.) – несколько веточек

Приготовление:

Кабачок не очищать от кожицы, так как она молодая и тонкая, нарезать кружочками или брусочками. Кружочки делать толщиной примерно по 2 см.

Подготовить смесь соли, трав и чеснока. Посыпать кружочки кабачка этой ароматной смесью, аккуратно руками перемешать. Затем полить кабачок оливковым маслом и еще раз перемешать.

Противень или форму застелить пергаментом, выложить кабачковые кружочки, отправить форму в духовку, предварительно разогретую до 180С. Запекать около 10 минут на средней полке духовки.

В это время натереть на самой мелкой терке сыр, порубить зелень.

Посыпать запеченные кабачки сыром и зеленью, поставить их в духовку еще на 5 минут при том же температурном режиме.

Подается блюдо сразу же, пока запеченные кабачки хрустящие и горячие. Получается сравнительно быстро и очень вкусно, а главное – полезно! Таким же образом можно приготовить цукини и патиссон.