

Кабачки в сметане



На 100 грамм:
Калорийность: **36,48 ккал.**
Белки: **0,86 г.**
Жиры: **1,54 г.**
Углеводы: **4,75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-v-smetane/>

Ингредиенты:

- 1 луковица
- 2 некрупных кабачка
- 1 зеленый перец
- чеснок
- 1 стакан сметаны
- 1 ст. л. растительного масла
- соль

Приготовление:

Лук обжарить в масле.

Очистить от кожицы и семян (если крупные) кабачки, нарезать кубиками около 1,5 см., добавить на сковороду к луку, мелко нарезанный перец добавить чуть позже, когда кабачки размягчатся.

Посолить, добавить сметану и чеснок, тушить на маленьком огне еще минут 15.