

Кабачки, запеченные с луком и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **46,547 ккал.**
Белки: **3,17 г.**
Жиры: **1,68 г.**
Углеводы: **4,86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-zapechennye-s-lukom-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- кабачок - 600 г
- томаты - 300 г
- лук 2 шт
- сыр нежирный - 100 г
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Кабачки очистить и нарезать кружочками. Помидоры так же кружочками, лук кольцами. Форму смазать оливковым маслом, выложить слой кабачков, слегка посолить, сверху лук и помидоры. Затем немного посолить, поперчить, посыпать мелко порезанным базиликом (если нет свежего, можно использовать сушеный). Сверху немного тертого сыра и в духовку на 15-20 минут.