Кабачковая лазанья

На 100 грамм:
Калорийность: **57.19 ккал.**
Белки: **9.06 г.**
Жиры: **0.98 г.**
Углеводы: **2.95 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovaya-lazanya/

Ингредиенты:
- кабачки средние 2 штуки
- помидоры 2 штуки
- перец любого цвета 1 штука
- куриная грудка 1 штука
- сыр нежирный 10-20 граммов
- обезжиренный творог по вкусу
- обезжиренный кефир по вкусу
- зелень по вкусу

Приготовление:
Отварите куриную грудку. Вместо неё также можно использовать отварную говядину. Нарежьте небольшими кусочками.
Приготовьте творожную прослойку. Смешайте творог с кефиром и мелко нарубленной зеленью до консистенции сметаны.
Все овощи нарежьте полукольцами средней толщины.
Сыр натрите на мелкой тёрке.
Блюдо выкладывается в чашу мультиварки слоями. Каждый слой необходимо отдельно посолить по вкусу: кабачки, перец, творожная прослойка, мясо, помидор сок заранее отожмите), творожная прослойка, кабачки, помидор, сыр.
Блюдо готовится в режиме Выпечка в течение 1-1,5 часов.