

Кабачковая запеканка с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **48.49 ккал.**
Белки: **5.25 г.**
Жиры: **1.32 г.**
Углеводы: **3.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovaya-zapekanka-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- кабачок (средний) 2шт
- творог обезжиренный 250г
- яйцо 2шт
- соль (по вкусу)
- зелень
- чеснок 2 зуб. (по желанию и вкусу)

Приготовление:

Кабачки натираем на крупной тёрке.

Яйца слегка взбиваем с солью, добавляем творог, зелень.

Лишний сок с кабачков отжимаем и сливаем.

Смешиваем с яично-творожной массой.

Форму для запекания выстилаем пергаментной бумагой, смазываем оливковым маслом.

Делим полученную массу пополам, в одну часть добавляем толчёный чеснок, хорошо перемешиваем.

Выкладываем каждую половинку полученной массы в форму.

Запекаем в духовке при 180 град. 45 мин. (ориентируемся на свою духовку).