

Кабачковый омлет в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **68 ккал.**
Белки: **8 г.**
Жиры: **2,75 г.**
Углеводы: **2,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovyj-omlet-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- 5 ст. л. творога 5%
- 2 яйца + 2 белка
- кабачок 200 г
- соль, перец

Приготовление:

Творог взбить с яйцами, кабачок очистить, натереть на мелкой тёрке, отжать лишнюю жидкость. Всё смешать, посолить, выложить в форму, запекать в духовке при 180 градусах 25 минут.