

Кальмары, запечённые под сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **88 ккал.**
Белки: **11 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kalmary-zapechennye-pod-syrom/>

Ингредиенты:

- 200 г тушек кальмара
- 50 г натурального йогурта
- 2 белка
- небольшая морковь
- 1 луковица
- 60 г нежирного сыра

Приготовление:

Кальмар нарезаем полукольцами, морковь натираем на мелкой терке. Лук измельчаем в блендере, перемешиваем с кальмаром и морковкой. Выкладываем в форму. Белки взбиваем до крутых пиков, аккуратно добавляем к ним йогурт и эту смесь так же аккуратно выкладываем в форму, все перемешиваем, сверху посыпаем натертым сыром. Запекаем в духовке.