

# Капустная запеканка с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **132,27 ккал.**  
Белки: **12,92 г.**  
Жиры: **7,72 г.**  
Углеводы: **2,49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnaya-zapekanka-s-syrom/>

## **Ингредиенты:**

- капуста - 100 г
- сыр - 100 г
- яйцо - 1 шт
- молоко 1% - 50 мл
- специи - по вкусу

## **Приготовление:**

Капусту нашинковать, сыр размять вилкой, все смешать в чаше. добавить специи и половину яйца. все хорошо перемешать. выложить в форму и залить оставшейся частью яйца и молока. мы выпекали в мультиварке 25 минут на режиме выпечка. такая запеканка готовится очень просто и быстро и отлично подойдёт для обеда или ужина.