

Киш из брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **84,48 ккал.**
Белки: **7,38 г.**
Жиры: **4,93 г.**
Углеводы: **3,4 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kish-iz-brokkoli/>

Ингредиенты:

- брокколи, 150 г
- сыр, 50 г
- молоко обезжиренное, 80 мл
- соль, 1 щепотка
- перец молотый, 1 щепотка
- мускатный орех, 1 щепотка
- белки куриные, 3 шт

Приготовление:

Брокколи разделить на соцветия и быстро сварить в кипящей воде (в течение 1 минуты). Натереть сыр.

Остывшую брокколи мелко нарезать и смешать с сыром.

В другой миске слегка взбить белки, добавить к ним молоко и специи.

Включить духовку на 180 градусов.

Можно использовать формочки для маффинов и кексиков. Смешать белковую смесь с брокколи и сыром. Выложить все в формочки. Запекать 25-40 минут (в зависимости от размера формочек) до коричневатой корочки.