

Низкокалорийно и сытно: грибы в йогурте



На 100 грамм:
Калорийность: **57.02 ккал.**
Белки: **5.17 г.**
Жиры: **3.4 г.**
Углеводы: **1.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijno-i-sytno-griby-v-jogurte/>

Ингредиенты:

- 500 г свежих грибов (у нас шампиньоны)
- 1/2 стакана натурального йогурта
- 25 г сыра
- 1 ч. л. молотой овсянки
- оливковое масло

Приготовление:

Духовку нагреть до 200С

Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито, дать стечь воде, нарезать грибы ломтиками, посолить и обжарить.

Перед окончанием жарения в грибы добавить чайную ложку молотой овсянки и перемешать. затем положить йогурт, довести до кипения.

Переложить в огнеупорное блюдо, смазанное маслом, посыпать тертым сыром и запечь (сыр должен расплавиться, примерно 8-10 минут).

При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропом