

Очень полезный ужин для худеющих: запечённый лосось с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **137,11 ккал.**
Белки: **11,14 г.**
Жиры: **9,23 г.**
Углеводы: **2,32 г.**

Время приготовления: **1 час**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-poleznyj-uzhin-dlya-hudeyushih-zapechennyj-losos-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- лосось 100 г
- капуста брокколи 100 г
- сок лимонный по вкусу
- масло сливочное 1,5 ч. л. (по желанию)
- сыр твердый 1 ст. л
- молоко 1,5 ст. л
- сливки 1,5 ч. л. (по желанию)
- яйцо куриное шт
- орех мускатный молотый щепотка

Приготовление:

Филе лосося нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Выдержать 30 минут, залить горячей водой и припустить 10 минут при слабом кипении. Брокколи залить горячей водой, посолить, варить 10 минут. Сливки взбить с молоком, сыром и яйцами, приправить солью, перцем и мускатным орехом. В смазанную маслом форму выложить слоями овощи и рыбу, залить сливочной смесью. Запекать 20 минут при 220 С.

*Худеющим следует убрать из рецепта сливки и сливочное масло.