

# Очень простой и полезный пирог с капустой



На 100 грамм:  
Калорийность: **102.75 ккал.**  
Белки: **5.37 г.**  
Жиры: **1.58 г.**  
Углеводы: **15.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-prostoj-i-poleznyj-pirog-s-kapustoj/>

## Ингредиенты:

- 400 г обезжиренного кефира
- 300 г цельнозерновой муки
- 400-500 г белокочанной капусты
- 2 яйца
- 15 г разрыхлителя, соль

## Приготовление:

Капусту потушить на сковороде. Лучше без масла, добавив немного воды. Посолить и дать остыть.

Все для теста взбить, вылить половину теста в форму. Распределить сверху капусту, Залить остатками теста.

Выпекать при 180 С 30-40 минут.