Очень вкусный и полезный рецепт

На 100 грамм:
Калорийность: **125,33 ккал.**
Белки: **12,75 г.**
Жиры: **6,57 г.**
Углеводы: **3,46 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-vkusnyj-i-poleznyj-recept/

Ингредиенты:
- пекинская капуста
- начинка: творог+зелень+чеснок на мелкой тёрке+можно добавить специи по вкусу

Приготовление:
Листья пекинской капусты вымыть, хорошо обсушить, срезать белую твёрдую часть. На середину листа пекинской капусты положить 1,5-2 ст. л. начинки и аккуратно свернуть. Варить 25 минут,после тушить.