

Омлет с кабачками



На 100 грамм:
Калорийность: **51,96 ккал.**
Белки: **3,44 г.**
Жиры: **2,22 г.**
Углеводы: **4,32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-kabachkami/>

Ингредиенты:

- кабачок - 1 шт
- молоко 1% - 200 г
- яйца - 3 шт
- мука цельнозерновая - 1 ч. л
- чеснок - 3 г
- сыр - 50 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Кабачки натираем на крупной или средней терке. Сок отжимаем, чтоб наш омлет не оказался слишком жидким и хорошенько прихватился.

Натираем на мелкую терку чеснок. В емкости с высокими бортиками смешиваем молоко, муку, соль, перец, яйца. Хорошенько взбиваем все это дело миксером. В предварительно обильно смазанную маслом форму выкладываем тертый кабачок и чеснок. Заливаем овощи молочно-яичной смесью. Присыпаем сверху небольшим количеством твердого сыра. Выпекаем наш омлет в духовке при температуре 190-200 градусов в течение примерно 30 минут.