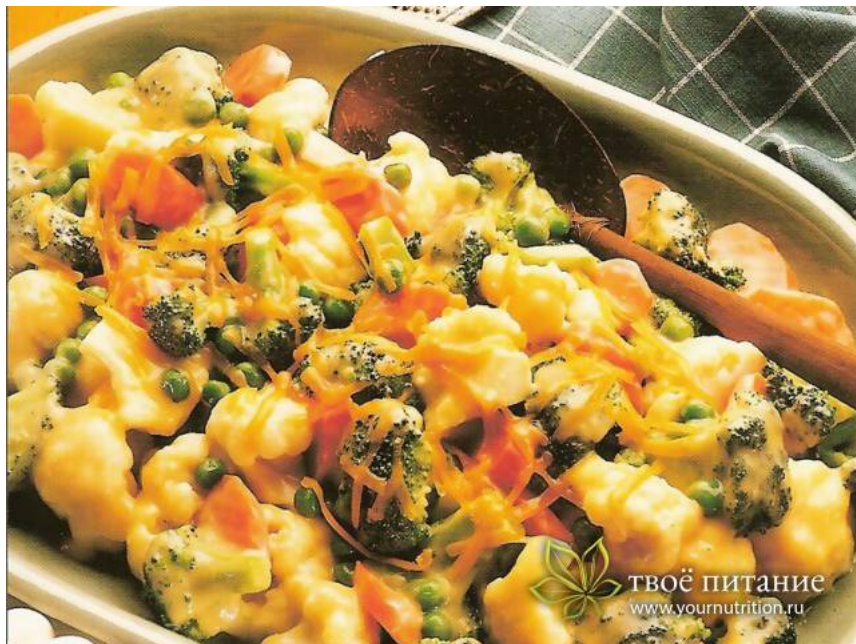


## Овощи, запеченные под соусом



На 100 грамм:  
Калорийность: **60.71 ккал.**  
Белки: **4.26 г.**  
Жиры: **2.65 г.**  
Углеводы: **4.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshi-zapechennye-pod-sousom/>

### Ингредиенты:

- помидор
  - зелень, перец, соль
  - кабачки - 300 гр
  - сыр - 50 гр
  - луковица
  - морковь
- соус:
- яйцо - 2 шт
  - перец, соль
  - молоко - 100 мл. (0%)

### Приготовление:

Очистить кабачок от шкурки и семян. Порезать все овощи полукольцами. Выложить овощи в смазанную маслом форму, добавить специи и запекать 15 минут в разогретом до 200 духовом шкафу. Взбить молоко, яйца и специи. Запеченные овощи залить соусом, посыпать сыром и зеленью, запекать еще 5 минут.