

# Овощи, запеченные с ароматным творогом



На 100 грамм:  
Калорийность: **37.45 ккал.**  
Белки: **4.89 г.**  
Жиры: **0.54 г.**  
Углеводы: **3.83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshi-zapechennye-s-aromatnym-tvorogom/>

## Ингредиенты:

- 100 г стручковой фасоли
- 80 г брокколи
- 80 г брюссельской капусты
- 30 г помидорки (для цвета)
- 100 г зерненого творога валио 2%
- белок от 1 яйца
- 2 зубчика чеснока
- 1,5 см свежего корня имбиря
- специи: &nbsp;
- 1/2 ч.л. сушеного чеснока
- щепотка паприки
- 2 щепотки базилика
- пара капель кетчупа

## Приготовление:

Творог смешиваем с белком, натертым на терке имбирем, сушеным чесноком, и по щепотке паприки и базилика туда. Солить не надо, творог и так соленый. Овощи (кроме помидорки) не размораживая кидаем в кипящую подсоленную воду на 2-3 минуты, откидываем на дуршлаг. Выкладываем все ингредиенты в форму как бы слоями, добавляем помидор и порезанный ломтиками чеснок, посыпаем оставшимся базиликом. Готовим в духовке 12 минут при 170 градусах.