

Овощи, запеченные с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **39,6 ккал.**
Белки: **6,3 г.**
Жиры: **0,2 г.**
Углеводы: **4,5 г.**

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

Ингредиенты:

- 1) стручковая фасоль 100 гр
- 2) брокколи 80 гр
- 3) брюссельская капуста 80 гр
- 4) томат 40 гр
- 5) творог 0% 100 гр
- 6) белок 25 гр
- 7) чеснок 5 гр
- 8) корень имбиря 5 гр
- 9) соль, перец, специи - по вкусу

Приготовление:

Творог смешать с белком, натёртым на тёрке имбирем. Овощи (кроме томата) кинуть в кипящую подсоленную воду на 2-3 минуты, откинуть на дуршлаг. Выложить все ингредиенты в форму слоями, добавить помидор и порезанный ломтиками чеснок, посыпать приправами по вкусу. Готовить в духовке 12 минут при 170С.