

## Овощная запеканка на обед



На 100 грамм:  
Калорийность: **64,26 ккал.**  
Белки: **4,79 г.**  
Жиры: **3,12 г.**  
Углеводы: **4,03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnaya-zapekanka-na-obed/>

### Ингредиенты:

- капуста 300 г
- кабачок 150 г
- молоко 90-100 мл
- яйца 3 шт
- чеснок 1-2 зубчика
- перец сладкий 120 г
- помидоры 100 г
- сыр 50 г
- соль, перец, специи по вкусу

### Приготовление:

Нашинковать капусту, кабачок нарезать кубиками и выложить в форму.

Взбить яйца с молоком, добавить измельченный чеснок, соль, перец и вылить эту смесь на капусту с кабачком.

Помидор нарезать кубиками, перец соломкой или кубиками и разложить их на капусте с кабачком. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать овощи.

Запекать 30-45 минут при 190-200С. (Изначально в рецепте было 180С и 30 минут). А вообще время смотреть по своей духовке.