

# Овощная запеканка на скорую руку или тёплый салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **57,1 ккал.**  
Белки: **2,65 г.**  
Жиры: **3,42 г.**  
Углеводы: **4,03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnaya-zapekanka-na-skoruyu-ruku-ili-teplyj-salat/>

## **Ингредиенты:**

- помидор - 110г
- сладкий перец - 30г
- укроп - 7г
- сметана10% - 25г
- тёртый сыр, полутвердый, низкой жирности - 12г
- соль

## **Приготовление:**

Порезать помидорку и перец, посолить, посыпать укропом, сверху чуть помазать сметаной и посыпать тёртым сыром. Всю эту тарелочку отправить в духовку на 20 минут.