

# Овощная запеканка: талия скажет спасибо!



На 100 грамм:  
Калорийность: **70,37 ккал.**  
Белки: **3,37 г.**  
Жиры: **3,99 г.**  
Углеводы: **5,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnaya-zapekanka-taliya-skazhet-spasibo/>

## Ингредиенты:

- кабачок - 300 г
- помидор - 1 шт
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- сыр - 50 г
- укроп - по вкусу (любая зелень)
- соль, перец - по вкусу

## соус:

- яйца - 2 шт
- молоко 1% - 100 мл
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Кабачок почистить удалить семена, порезать полукольцами тонко, лук, морковь, помидор полукольцами. Форму для выпекания смазать маслом, выложить морковь с луком, кабачок, помидор посолить, поперчить немного и поставить в духовку на 15 мин при 200С. Овощи зарумянятся, вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль, перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.