

«Овощной эдем»



На 100 грамм:
Калорийность: **66,49 ккал.**
Белки: **3,91 г.**
Жиры: **3,58 г.**
Углеводы: **4,71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-edem1/>

Ингредиенты:

- 300гр-кабачок
- 1 морковь
- 1 лук
- 1 помидор
- соль
- перец
- укроп (любая зелень)
- 50гр-сыр маложирный твердый

Соус:

- 2-яйца
- 100мл-молоко
- соль
- перец

Приготовление:

Кабачок почистить удалить семена, порезать полукольцами тонко, лук, морковь, помидор полукольцами.

В Форму для выпекания выложить морковь с луком, кабачок, помидор посолить, поперчить немного и поставить в духовку на 15 мин при 200гр.

Овощи зарумянятся, вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить добавить молоко соль. перец) сверху тертый сыр и в духовку минут на 5-7.