

## Овощные шарики с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **93.58 ккал.**  
Белки: **6.61 г.**  
Жиры: **5.86 г.**  
Углеводы: **3.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnye-shariki-s-syrom/>

### Ингредиенты:

- 1 средняя головка брокколи, мелко нарезать
- 1 средняя морковь, очистить и натереть
- 1 зубчик чеснока, выдавить
- 3/4 стакана тертого сыра, низкой жирности
- 3 яйца, взбить
- 0,5 стакана отрубей или клетчатки
- 1 столовая ложка специй (итальянских сухих трав)
- соль и перец по вкусу

### Приготовление:

Нагрейте духовку до 175 градусов.

Отварите на пару брокколи в течение нескольких минут пока они не станут приятного ярко-зеленого цвета.

Остудите. В большой миске смешайте брокколи с остальными ингредиентами.

Слепите небольшие шарики.

Выложите их на противень, застеленный бумагой для выпечки, и отправьте в духовку на 18-20 минут до золотисто-коричневой корочки.