

Рыбная запеканка к ужину



На 100 грамм:
Калорийность: **93,85 ккал.**
Белки: **18,73 г.**
Жиры: **1,87 г.**
Углеводы: **0,51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnaya-zapekanka-k-uzhinu/>

Ингредиенты:

- филе тилапии - 4 шт
- помидоры - 2 шт
- лук - 1 шт
- чеснок - по вкусу
- зелень - по вкусу
- натуральный йогурт - 3 ст. л
- сыр - 70 г

Приготовление:

Нарезать рыбу кусочками уложить в форму, смазать соусом (йогурт смешиваем с чесноком и зеленью) солим по вкусу. Сверху укладываем помидоры и лук, затем сыр на мелкой терке, ставим в духовку на 180 на 30 минут (быстро и вкусно).