

Шашлык из овощей



На 100 грамм:
Калорийность: **56,51 ккал.**
Белки: **1,37 г.**
Жиры: **3,71 г.**
Углеводы: **4,49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shashlyk-iz-ovoshej/>

Ингредиенты:

- помидоры - 45 г
- лук - 10 г
- баклажаны - 35 г
- цукини - 35 г
- перец болгарский (желтый и красный) - 10 г
- соль - 4 г
- паприка - 2 г
- масло растительное - 5 г

Приготовление:

Подготовить ингредиенты. Нарезать овощи брусочками по 3—4 сантиметра. Нанизать на шампур: сначала томаты, желтый перец, лук, затем красный перец. После — баклажаны, перец/лук, цукини. Смазать овощи растительным маслом и посолить. При желании приправить паприкой. Подержать на мангале 6—7 минут. Готовый шашлык выложить на тарелку.