Спаржа с пармезаном

На 100 грамм:
Калорийность: **78 ккал.**
Белки: **7,1 г.**
Жиры: **4,2 г.**
Углеводы: **2,9 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sparzha-s-parmezanom/

Ингредиенты:
- спаржа (свежая или свежемороженая) - 400 гр
- пармезан (или любой твердый сыр) - 80 гр
- соль и перец - по вкусу
- микс сушеных трав - 1/2 ч.л

Приготовление:
Спаржу опустить в кипящую подсоленную воду на 1,5-2 минуты.
Отваренную спаржу выложить на противень (в форму для запекания), приправить смесью сушеных трав и перцем, посыпать тертым пармезаном.
Поставить блюдо в разогретую духовку (до 200 градусов) на 7-10 минут.

Блюдо станет отличным ужином или обедом для тех, кто следит за своей фигурой или подойдет в качестве гарнира к рыбным или мясным блюдам.