

Сырно-овощная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **117,95 ккал.**
Белки: **7,96 г.**
Жиры: **7,8 г.**
Углеводы: **3,36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrno-ovoshnaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- морковь - 1 шт
- кабачок - 150 г
- яйцо куриное - 3 шт
- сыр твердый - 60 г
- сметана 10%- 50 г
- чеснок - 1-2 зубка
- соль
- перец черный молотый

Приготовление:

Кабачок и морковь порезать тонкими пластинами ножом для чистки овощей.

Форму сбрызнуть водой. Уложить овощи по кругу, чередуя цвета.

Яйцо посолить, поперчить, взбить вилкой до соединения желтка с белком.

Добавить сметану, тертый сыр и перемешать.

Залить овощи яично-сырной массой. Дать постоять минуту (чтобы масса хорошо распределилась). Выпекать при температуре 180 градусов 40 мин.