

# Томатно-творожная запеканка



На 100 грамм:  
Калорийность: **54,67 ккал.**  
Белки: **11,16 г.**  
Жиры: **0,07 г.**  
Углеводы: **2,48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tomatno-tvorozhnaya-zapekanka/>

Творожная запеканка необязательно должна быть сладкой и приготовленной в качестве десерта. Запеканка, с добавлением овощей, зелени и специй может стать прекрасным дополнением к какому-либо блюду или же подаваться отдельно с соусом.

## **Ингредиенты:**

- мягкий обезжиренный творог 500 г
- томаты 2-3 шт
- чеснок 2 зубчика
- петрушка пучок
- паприка
- 2 белка яичных (можно вместе с желтком, но калорийность увеличится)

## **Приготовление:**

В мягкий творог добавляем веточку рубленой петрушки, измельченный чеснок, паприку. Взбиваем белки и добавляем в творог. Сверху аккуратно выкладываем томаты, присыпаем паприкой и в духовку пока не подрумянится.