

Творожная запеканка с чесночком и томатами



На 100 грамм:
Калорийность: **36.9 ккал.**
Белки: **4.71 г.**
Жиры: **0.35 г.**
Углеводы: **3.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-s-chesnochkom-i-tomatami/>

Ингредиенты:

- мягкий творог(0,2-5%)
- 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 рубленной петрушки, измельченный чеснок, паприку. Взбиваем белки и добавляем в творог.

Сверху аккуратно выкладывает томаты черри, присыпаем паприкой и в пароварку на 20-25 минут.

ЭТО же можно сделать в духовке.