

Творожно-капустная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **57,14 ккал.**
Белки: **7,45 г.**
Жиры: **1,35 г.**
Углеводы: **3,46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-kapustnaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- капуста 300 г
- творог обезжиренный 250 г
- чеснок 5 г
- молоко обезжиренное 200 мл
- яйцо 100 г (2 шт.)
- тмин, укроп (семена) - по щепотке
- соль, молотый перец черный - по вкусу

Приготовление:

Творог смешать с молоком, яйцом и тмином. Капусту нашинковать и потушить в небольшом количестве воды примерно 15 минут, добавить соль и измельченный чеснок. Выложить капусту в форму для запекания, залить смесью творога, яиц и молока, перемешать. Поставить в духовку на 35 минут при температуре 180-200 градусов.