

# Творожные мини кексы с сыром и овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **111 ккал.**  
Белки: **14 г.**  
Жиры: **4 г.**  
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnye-mini-keksy-s-syrom-i-ovoshami1/>

## Ингредиенты:

- творог 1-2% - 200 гр
- яйцо - 2 шт. мелких (около 90 гр.)
- помидоры - 70 гр
- болгарский перец - 80 гр
- сыр "диетический" - 50 гр
- зелень (кинза, укроп) - 20 гр
- соль - по вкусу

## Приготовление:

Духовку включить на 200 градусов  
Творог растереть с яйцами, чуть подсолить  
Помидоры (желательно сладкие и мясистые) и перец нарезать мелким кубиком  
Сыр натереть на крупной терке  
Все соединить и добавить любимую зелень  
Разложить по 6 формам и выпекать около 30 минут