

Творожные мини-запеканки с сыром и овощами на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **104,08 ккал.**
Белки: **12,55 г.**
Жиры: **4,67 г.**
Углеводы: **2,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnye-mini-zapekanki-s-syrom-i-ovoshami-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- 200 гр творога (2% или обезжиренного)
- 50 гр твердого сыра (лучше брать сыр низкой жирности до 20%)
- 1 помидор средней величины (80 гр)
- 1 небольшой перец (70 гр)
- 20 гр рубленой зелени (петрушка, базилик)
- 2 яйца

Приготовление:

Творог растереть с яйцами, добавить нарезанные мелкими кубиками помидор и перец, зелень, тертый на крупной терке сыр.

Выложить массу в формы для кексов (идеально - силиконовые), заполняя их до верха.

Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут до зарумянивания. После этого вынуть из духовки и дать немного остыть.

Центр запеканок при остывании немного осядет, при подаче на стол в центр можно положить 1 чайную ложку йогурта или сметаны и украсить рубленой зеленью.