

# Творожные мини-запеканки с сыром и овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **119.16 ккал.**  
Белки: **12.97 г.**  
Жиры: **4.14 г.**  
Углеводы: **6.3 г.**

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

## Ингредиенты:

- 200 гр творога (2% или обезжиренного)
- 50 гр твердого маложирного сыра
- 1 помидор (средней величины)
- 1 небольшой перец
- 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 и украсить рубленой зеленью.