

Вкуснейшая овощная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **64 ккал.**
Белки: **4,49 г.**
Жиры: **3,48 г.**
Углеводы: **3,97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshaya-ovoshnaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- 300 г цветной капусты
- 2-3 шт помидора
- 50 г сыра нежирного
- 100 г сметаны 10%
- 1 варёное яйцо
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Капусту отварить в подсоленной воде. С помидоров снять кожицу, мелко нарезать, сыр натереть на мелкой тёрке, перемешать, добавить рубленое яйцо и сметану, посолить, поперчить.

Выложить в форму для запекания цветную капусту, залить сметаной с сыром и помидорами. Запекать в духовке при 150С 10-15 минут.