

Яйца в помидорах



На 100 грамм:
Калорийность: **68.87 ккал.**
Белки: **5.22 г.**
Жиры: **3.95 г.**
Углеводы: **2.83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yajca-v-pomidorah/>

Ингредиенты:

- помидоры 3 шт
- яйца куриные 3 шт
- соль и перец
- зеленый лук

Приготовление:

Нагрейте духовку до 190 С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена. Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый вбейте яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25-30 минут. Поперчите по вкусу. Украсьте зеленым луком.