

Запеченная брюссельская капуста со сметаной



На 100 грамм:
Калорийность: **118.62 ккал.**
Белки: **8.54 г.**
Жиры: **7.38 г.**
Углеводы: **5.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-bryusselskaya-kapusta-so-smetanoj/>

Ингредиенты:

- брюссельская капуста 0,5 кг
- сметана 4 ст. л
- сыр твердый 150 гр
- соль
- специи

Приготовление:

Брюссельскую капусту выложить в кастрюлю, залить водой, после закипания воду посолить и кипятить еще 5 минут, потом откинуть на дуршлаг. Далее выкладываем капусту в жароустойчивую посуду, добавляем сметану соль и специи, сверху натираем сыр, ставим в духовой шкаф. Запекать при температуре 190 с до золотистой корочки.