

Запеченная цветная капуста



На 100 грамм:
Калорийность: **101,7 ккал.**
Белки: **7,17 г.**
Жиры: **6,53 г.**
Углеводы: **4,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-cvetnaya-kapusta/>

Ингредиенты:

- цветная капуста - 500 г
- яйцо - 1 шт
- чеснок - 1 зубчик
- оливковое масло - 2 ст. л
- сыр - 100 г (у нас российский)
- соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Берем цветную капусту, моем, разделяем на соцветия. Кладем в кастрюлю, доводим до кипения, солим и варим примерно 10 минут. Противень или форму для запекания сбрызгиваем растительным маслом, кладем на него капусту; заливаем ее заранее взбитым яйцом, добавляем нарезанный чеснок, тертый сыр и специи. Запекаем в течение 10-ти минут в духовке на 200 градусов.