Запеченная скумбрия с овощами

На 100 грамм:
Калорийность: **59 ккал.**
Белки: **4,5 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **5,1 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-skumbriya-s-ovoshami/

Ингредиенты:
- скумбрия 1 шт
- помидор 1 шт
- лук 1 шт
- лимон пару долек
- соль, перец по вкусу

Приготовление:
Взять одну крупную скумбрию, помыть, почистить. Нарезать на порционные кусочки, немного не дорезая до конца чтобы рыба не распалась на кусочки. В каждый разрез положить ломтик лимона, ломтик помидора, ломтик лука. Рыбу посолить, поперчить. Завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности (минут 25-30).