

Запечённые шампиньоны с сыром и чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **61 ккал.**
Белки: **6,3 г.**
Жиры: **2,2 г.**
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-shampinony-s-syrom-i-chesnokom/>

Готовятся на раз-два, а получается очень вкусно , а калорий всего

Ингредиенты:

- шампиньоны-8 шт (~450 гр)
- зубчик чеснока-1-2 шт
- перец, соль- по вкусу
- лимонный сок- 1 ст л
- сыр маложирный 50 гр
- петрушка 30 г

Приготовление:

Подготовить шампиньоны – как следует их промыть и при желании снять кожицу. Не очищая чеснок, раздавить его в чеснокодавилке. Петрушку – нарубить. В небольшой форме для запекания смешать чеснок, чили, черный перец и соль. Добавить лимонный сок и петрушку, перемешать. Положить сюда же грибы и тщательно втереть смесь в каждый шампиньон. Сыр поломать на маленькие кусочки и вложить сыр в каждый гриб. Выпекать при 180 градусов 15 мин.