Запеканка из цветной капусты, брокколи и куриной грудки

На 100 грамм:
Калорийность: **73.1 ккал.**
Белки: **8.06 г.**
Жиры: **2.88 г.**
Углеводы: **4.37 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-cvetnoj-kapusty-brokkoli-i-kurinoj-grudki/

Ингредиенты:
- цветная капуста 400г
- брокколи -150 гр
- куриная грудка 200г
- яйцо 1 шт
- твердый сыр 50 г
- молоко 100 мл
- репчатый лук 1 шт
- соль, перец по вкусу

Приготовление:
Цветную капусту и брокколи отварить в воде до полуготовности.
Нашинкованный лук, добавить нарезанную мелкими кубиками куриную грудку, немного отвара из-под цветной капусты и потушить.
На дно посуды уложить слой цветной капусты и брокколи, затем слой мяса, а сверху еще один слой цветной капусты и брокколи.
Залить все яйцом,смешанным с молоком ,посыпать тертым сыром и поставить в духовку на 30-40 минут при 180С.
Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.