

## Запеканка из цветной капусты с сыром



На 100 грамм:

Калорийность: 104,61 ккал.

Белки: **6,84 г.** Жиры: **6,57 г.** Углеводы: **4,73 г.** 

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-cvetnoj-kapusty-s-syrom/

## Ингредиенты:

- 500 г свежей или замороженной цветной капусты
- 1 стакан сливок нежирных
- 1 луковица
- 20 г олив масла
- 150 г тертого сыра нежирного
- щепотка соли
- перец черный, сухие травы по вкусу

## Приготовление:

Духовку разогреть до 200 градусов.

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить наолив. масле до светло-золотистого цвета. Добавить в сковороду цветную капусту, разделенную на соцветия, залить и сливками, посолить и тушить 15–20 минут.

Переложить смесь в жаропрочную форму, посыпать травами и тертым сыром. Поставить в духовку на 15-20 минут, пока смесь не загустеет.

Запеканка из цветной капусты готова.