

## Запеканка из кабачка и фарша



На 100 грамм:

Калорийность: 78 ккал.

Белки: **6,7 г.** Жиры: **4,2 г.** Углеводы: **3,5 г.** 

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-kabachka-i-farsha/

## Ингредиенты:

- кабачок 800 г
- фарш куриный 300 г
- репчатый лук 1шт
- сыр холлендер 100 г
- масло растительное 1 ст л
- соль по вкусу

## Приготовление:

Кабачки+фарш из куринной грудки+пассерованный лук+снова кабачки и сверху сыр. Запекать при 180 градусах до золотистой корочки.