

Запеканка из креветок и брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **69,33 ккал.**
Белки: **11,49 г.**
Жиры: **1,74 г.**
Углеводы: **2,64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-krevetok-i-brokkoli/>

Ингредиенты:

- 400 гр. брокколи (у меня замороженная)
- 400 гр. очищенных креветок (те, которые уже продаются в замороженном виде)
- 2 яйца
- 100 мл. молока
- соль, перец

Приготовление:

Взбить в пену молоко, яйца, соль и перец.

Мелко порезать брокколи.

Креветки разморозить.

Смешать брокколи, креветки и яично-молочную смесь.

Выложить в форму для запекания.

Готовить в предварительно нагретой до 200 градусов духовке около 45 минут.