

Запеканка из молодой капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **65,49 ккал.**
Белки: **5,49 г.**
Жиры: **3,18 г.**
Углеводы: **3,51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-molodoj-kapusty/>

Ингредиенты:

- молодая капуста - 400 г
- молоко 1% - 200 мл
- яйца - 4 шт
- сыр - 100 г
- помидоры черри - 15 шт
- болгарский перец - 1 шт
- чеснок - 7 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Нашинковать капусту, не мять и не солить. Взбить яйца с молоком, посолить и поперчить, пропустить чеснок через пресс и вылить яичную смесь на капусту. Большой помидор нарезать кубиками и положить на молодую капусту. Болгарский перец нарезать соломкой, добавить к помидорам. Посыпать молодую капусту натертым сыром и запекать 30 минут при 180 С. Запеканка из молодой капусты готова.