Запеканка из овощей

На 100 грамм:
Калорийность: **65 ккал.**
Белки: **4,8 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **6,1 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-iz-ovoshej/

Ингредиенты:
- овощная смесь 500 г
- брокколи 300 г
- яйца куриные 5 шт
- молоко 1,5% 150 мл
- петрушка 5–6 стеблей
- укроп 5–6 стеблей
- соль морская по вкусу
- перец черный 1 г
- перец сладкий замороженный 100 г

Приготовление:
Соцветия брокколи предварительно отварить (5 мин.), вынуть и сразу же опустить в ледяную воду. Это нужно для того, чтобы капуста сохранила свой яркий зеленый цвет.
Взбить яйца с молоком, добавить овощную смесь (морковь, зеленый горошек, кукуруза, стручковая фасоль), сладкий перец и перемешать. Можно взять сладкий перец собственной заморозки. Соль, перец - по вкусу.
Вылить подготовленную массу в форму для запекания и аккуратно, вертикально вставить в смесь соцветия брокколи. Запекать при температуре 170 С 50 минут.
Запеканка готова!