

Запеканка с цветной капустой и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **72,56 ккал.**
Белки: **9,71 г.**
Жиры: **2,26 г.**
Углеводы: **3,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-s-cvetnoj-kapustoj-i-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г
- цветная капуста - 600 г
- яйца - 2 шт
- молоко 1% - 150 мл
- сыр нежирный - 50 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде минуты 3. Куриную грудку нарезать небольшими кубиками, приправить солью и перцем и оставить на 5 минут. В форму для запекания выложить курицу, сверху цветную капусту. В миску взбить яйца с молоком, добавить немного соли и вылить равномерно на запеканку. Присыпать сверху натертым сыром и запекать в духовке до готовности.