# Запеканка «здоровье»

На 100 грамм:
Калорийность: **93.44 ккал.**
Белки: **8.82 г.**
Жиры: **4.62 г.**
Углеводы: **3.86 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-zdorove/

**Ингредиенты:**
- лосось или любая другая красная рыбка - 200 гр
- чеснок - 1 зубчик
- лук - 1 шт
- брокколи - 100-150 гр
- цветная капуста - 100-150 гр
- 1 яйцо
- 100 мл. обезжиренного молока
- 100 гр брынзы
- соль, перец, зелень по вкусу

**Приготовление:**
Рыбку очищаем, убираем косточки и перекручиваем в блендере или на мясорубке вместе с луком и чесноком как можно мельче. Укладываем фарш на дно формы для запекания. Разбираем капустку на соцветия и отвариваем в подсоленной воде или на пару мин 2-3. Воду сливаем, соцветия капусты укладываем поверх рыбки. Молоко и яйцо взбиваем , солим, перчим, добавляем зелень, заливаем нашу рыбку с капустой. сверху посыпаем тертой брынзой. Ставим в разогретую до 180С духовку минут на 20-25. Получается очень вкусно и полезно. Минимум калорий и максимум пользы! и будте здоровы!