Запеканка

На 100 грамм:
Калорийность: **84.74 ккал.**
Белки: **7.28 г.**
Жиры: **4.4 г.**
Углеводы: **3.75 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka/

Ингредиенты:
- 4 яйца
- цветная капуста 3 больших соцветия
- творог 50 грамм (обезжиренный)
- 1 помидор
- 1 луковица

Приготовление:
Капусту отварить 5 мин в воде.
Помидор ошпарить кипятком и снять кожу (можно упустить этот пункт,просто я ненавижу шкурку с помидора,поэтому так делаю всегда).
Творог размять вилкой и смешать с яйцами.
В блюдо выложить капусту,нарезанный лук и помидор.залить смесью яиц и творога.
Готовить в духовке,у меня 30 минут на 175 градусов.