

# Диетический капустный пирог



На 100 грамм:  
Калорийность: **103,45 ккал.**  
Белки: **5,38 г.**  
Жиры: **1,52 г.**  
Углеводы: **16,26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-kapustnyj-pirog/>

## Ингредиенты:

- 400-500 г белокочанной капусты
- 2 яйца
- 400 г обезжиренного кефира
- 300 г цельнозерновой муки
- 15 г разрыхлителя, соль

## Приготовление:

Капусту потушить на сковороде. Лучше без масла, добавив немного воды. Посолить и дать остыть.

Все для теста взбить, вылить половину теста в форму. Распределить сверху капусту, Залить остатками теста.

Выпекать при 180 С 30-40 минут.