

Низкокалорийное овощное рагу



На 100 грамм:
Калорийность: **42.54 ккал.**
Белки: **1.21 г.**
Жиры: **1.94 г.**
Углеводы: **4.92 г.**



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnoe-ovoshnoe-ragu/>

Ингредиенты:

- баклажаны 4 штуки
- кабачки 2 штуки
- помидоры 7 штук
- огурцы 3 штуки
- чеснок головки
- орегано сушеный 2 столовые ложки
- базилик 2 столовые ложки
- шафран 1 столовая ложка
- масло оливковое 50 г

Приготовление:

Берем кадку или противень.

Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.

Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.

Добавляем орегано, базилик, шафран.

Поливаем оливковым маслом.

Помещаем все это в духовку на 20 минут.

Достаем, перемешиваем, добавляем соль.

Отправляем в духовку еще на 30 минут.