

Закуска из баклажанов



На 100 грамм:
Калорийность: **46.85 ккал.**
Белки: **7.48 г.**
Жиры: **0.1 г.**
Углеводы: **4.13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zakuska-iz-baklazhanov/>

Ингредиенты:

- 1 средний баклажан
- 1 помидор
- 250 грамм обезжиренного мягкого творога
- несколько зубчиков чеснока
- немного укропа

Приготовление:

Очистите баклажан от кожуры, нарежьте колечками и обжарьте с обеих сторон без масла. Пока он остывает, смешайте творог, укроп и чеснок. Можно добавить немного перца. Помидор нарежьте кружочками и выложите его на баклажан поверх творожного крема.