

# Запеченные баклажаны



На 100 грамм:  
Калорийность: **50 ккал.**  
Белки: **4.34 г.**  
Жиры: **1.69 г.**  
Углеводы: **4.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-baklazhany/>

## Ингредиенты:

- перец, соль
- томаты - 350 гр
- чеснок - 3 дольки
- сыр - 100 гр
- баклажаны - 0,5 кг

## Приготовление:

Вымытые баклажаны без плодоножки режем на кружки. Солим и оставляем на полчаса. Просоленные баклажаны промываем чистой водой. Трем сыр на терку, томаты режем кружками, чеснок мелко рубим. На противень выкладываем баклажаны, сверху кладем чеснок, томат, сыр и добавляем специи. Запекаем полчаса при 180.