

# Запеченные кабачки и помидоры с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **53.32 ккал.**  
Белки: **3.81 г.**  
Жиры: **2.45 г.**  
Углеводы: **3.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-kabachki-i-pomidory-s-syrom/>

## Ингредиенты:

- кабачок - 1 шт
- помидор - 2 шт
- яйца - 2 шт
- молоко 1% - 3 ст. л
- натуральный йогурт - 2 ст. л
- сыр - 30 г
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Кабачок порезать кружочками толщиной примерно полсантиметра. Помидоры порезать кружочками толщиной примерно полсантиметра. Сыр натереть на мелкой терке. В смазанную маслом форму выложить веером, по очереди, кружочки кабачков и помидоров. Посолить, поперчить. Смазать йогуртом. Посыпать сыром. Яйца немного взбить с молоком, посолить, поперчить. Яйца с молоком налить поверх сыра стараясь распределить смесь равномерно. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Запекать около 40 минут.