



ОБЕД • УЖИН

## Кабачки в духовке с сыром и чесноком ПП

Кабачки в духовке с сыром и чесноком ПП — овощное блюдо. Калорийность: 191.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: сыр, овощи.

|                 |             |                      |
|-----------------|-------------|----------------------|
| Время<br>30 мин | Порции<br>4 | Сложность<br>Средняя |
|-----------------|-------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|               |                |                 |                    |
|---------------|----------------|-----------------|--------------------|
| 191,2<br>Ккал | 11<br>Белки, г | 14,7<br>Жиры, г | 2,9<br>Углеводы, г |
|---------------|----------------|-----------------|--------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Кабачки — 2 шт.
- ☐ Чеснок — 1 зуб.
- ☐ Твёрдый сыр — 150 г
- ☐ Специи сухие — по вкусу
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Оливковое масло — 1 ст. л.
- ☐ Зелень — по вкусу

## Приготовление

- 01 Сыр натереть. Чеснок очистить и пропустить через пресс.
- 02 Соединить сыр, чеснок и сухие специи.
- 03 Кабачки вымыть и обсушить, удалить плодоножки. У зрелых плодов снять кожуру и удалить семена.
- 04 Нарезать кабачки тонкими брусками и выложить в форму.
- 05 Сбрызнуть маслом, посолить и равномерно распределить сверху сырную смесь.
- 06 Запекать около 20 мин при 200 °С в режиме «верх-низ». Для дополнительного подрумянивания готовить ещё 5 мин в режиме конвекции.
- 07 Перед подачей добавить зелень.

Соберите рацион в Fit  
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный  
курс — в одной системе.  
fitpush.ru