



Ингредиенты

- 3 яйца¹ - **60 г**
- 2 моркови¹ - **150 г**
- Брокколи² - **100 г**
- Семечки тыквы¹ - **30 г**
- Семечки подсолнечные¹ - **1 ч. л.**
- Петрушка¹ - **2 г**
- Оливковое масло¹ - **1 ч. л**
- Семена льна¹ - **1 ч. л.**

Приготовление

Разогреть духовку на 150°C. Нарезать овощи средними кусками. Уложить в силиконовую форму, смазанную оливковым маслом. Залить взбитыми яйцами. Посыпать семенами и готовить 35 минут. Перед подачей украсить рубленой зеленью.

Пищевая ценность

Калории

536 ккал

Белки

32 г

Жиры

33 г

Углеводы

35 г

Клетчатка

Список литературы

1. Химически состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 20022, стр. 236
2. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленныз USDA National Nutrient Database for Standart Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>