



Запеченные шарики из цветной капусты

Baked Cauliflower Tots



Oregon State University

Ингредиенты

2 чашки тертого или мелко нарезанной цветной капусты (около половины среднего кочана)

1 яйцо

3 столовые ложки муки

¼ чашки тертого сыра чеддер

¼ чайной ложки соли

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 400 °F.
3. Слегка смажьте противень маслом.
4. В средней миске хорошо перемешайте все ингредиенты.
5. Спрессуйте смесь, чтобы получилось около 15 маленьких шариков и выложите их на противень на расстоянии друг от друга.
6. Выпекайте 20 минут или до готовности. Чтобы шарики получились более хрустящими, запекайте еще 2 минуты. Внимательно следите, чтобы они не подгорели.
7. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечание

- Для сохранения текстуры, лучше всего съесть шарики сразу после приготовления.

3 порции (15 шариков)

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Пищевая ценность

3 порции

Размер порции – 5 шарика (110 гр)

Калории

на 1 порцию

70

% Суточная норма

Общее количество

жиров 2,5гр 3%

Насыщенные жиры 1гр 5%

Транс жиры 0гр

Холестерин 40мг 13%

Натрий 200мг 9%

Общие Углеводы 9гр 3%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 2гр

Включая 0гр добавленного сахара 0%

Белки 5гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 67мг 6%

Железо 1мг 6% Калий 296мг 6%

Витамин А 30мг 3% Витамин С 43мг 48%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.