



# Помидоры, запеченные с сыром



Oregon State University

Baked Tomatoes with Cheese

## Ингредиенты

2 больших **помидора**, нарезанных толстыми ломтиками (около 1 дюйма)

1/3 мерной чашки тертого **сыра** (попробуйте пармезан, швейцарский или чеддер)

1 чайная ложка **орегано**

по 1/4 чайной ложки **соли** и **перца**

1/4 чайной ложки чесночного порошка или 1 зубчик чеснока, измельченного

## Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 400 °F. Выложите ломтики помидоров одним слоем в неглубокую форму для запекания.
3. В небольшой миске смешайте сыр, орегано, соль, перец и чесночный порошок. Посыпьте смесью помидоры.
4. Выпекайте 5–10 минут или пока сыр не станет золотисто-коричневым и не начнет пузыриться. Подавайте теплыми.
5. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

## Примечание

- Попробуйте с поджаренным хлебом или английским маффином.

7 порций (21 фрикаделька)

**Время подготовки:** 15 минут

**Время приготовления:** 15 минут

## Пищевая ценность

4 порции

**Размер порции – 2 ломтика (99гр)**

### Калории

на 1 порцию

**45**

% Суточная норма

#### Общее количество

**жиров 2гр** 3%

Насыщенные жиры 1гр 5%

Транс жиры 0гр

**Холестерин 5мг** 2%

**Натрий 270мг** 12%

**Общие Углеводы 5гр** 2%

Клетчатка 1гр 4%

Сахар общий 2гр

Включая 0гр

добавленного сахара 0%

#### Белки 3гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 74мг 6%

Железо 0мг 0% Калий 238мг 6%

Витамин А 56мг 6% Витамин С 12мг 14%

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.

052224