



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